



ZEN

VE

MUTLULUK SANATI

福祿壽

Chris Prentiss

klân

Zen Ve Mutluluk Sanatı

Chris Prentiss

Yazar | Chris Prentiss
Türkçesi | Nükte Parlaöz

Yayın Tarihi | Kasım 2013

Mutluluk

Kitabın kapağında ve kitap ayrıçlarında genellikle birlikte kullanılan üç Çin karakteri vardır. Üçü bir arada kullanıldığında “mutluluk” anlamına gelir. Tek başlarına kullanıldıklarında ise şu anlamları taşırlar:

福

Şans

禄

Refah

寿

Uzun Ömür

Kapaktaki neşeli “Gülen Buda” Japon’yada Hotei, Çin’de Pu-Tai olarak bilinen sevecen ve şefkatli Buda tasviridir. Bazıları bu neşeli figürün bin yıl önce yaşamış ve “Sevecen olan”, “Arkadaşçıl olan” diye bilinen bodhisattva Maitreya’nın (Geleceğin Budası) tecessüdü olduğuna inanılan, eksantrik gezgin bir Zen keşişine ait olduğunu söyler.

Buda’nın büyük bel kısmı mutluluğu, şansı, bereketi sembolize eder; neşesi ve oyunbaz doğallığı ile bizi donatır.

Yazar Hakkında

Chris Prentiss Malibu, Kaliforniya'daki Passages Bağımlılık Tedavi Merkezi'nin (Passages Addiction and Cure Center) kurucu ortağı ve yöneticisi. Alkolizm ve Bağımlılık Tedavisi: Tümden İyileşmeye Holistik Yaklaşım (The Alcoholism and Addiction Cure: A Holistic Approach to Total Recovery) isimli kitabın yazarıdır. Ayrıca Çin felsefesi ve kişisel gelişim ile ilgili onlarca kitap yazmıştır. Bazen anlaması oldukça güç görünen kadim I Ching'i kolay anlaşılabilir ve uygulanabilir kılan yorumlamaları dünya çapında tanınmasını sağlamıştır. Prentiss, Güney Kaliforniya'da kişisel güçlenme atölyeleri düzenledi. Kendi yazdığı ve yönettiği, yapımcısı olduğu filmi yakında gösterime girecek. Eşiyle birlikte Malibu, Kaliforniya'da yaşıyor.

Teşekkürler

PublishingCoaches.com'dan Nigel J. Yorwerth ve Patricia Spadaro'nın bu kitabın şekillenmesindeki yardımlarından ve her aşamada bana rehberlik ederken gösterdikleri olağanüstü çabadan ötürü son derece minnettarım.

Patricia'ya organizasyon konusundaki uzmanlığı, beni aydınlatan düzenlemeleri ve bu çalışmanın ruhunu derinleştiren katkılarından dolayı sonsuz teşekkürler. Nigel'e müthiş bir yazar kadrosunu bir araya getirdiği ve çalışmamın tanıtımını yapmak için gösterdiği tereddütsüz çaba, dağıtımına olan yardımları ve çalışmamı yabancı yayıncılara sunmama verdiği destek için teşekkür ederim.

Ayrıca Roger Gefvert'e, gözalıci iç tasarımı, Nira Ybarra'ya ustaca tasarladığı kapak ve Media Works'den Martha Lonner ve Kathy Lange'e tasarım ve üretim aşamasındaki sabır ve yetenekleri için teşekkür borçluyum.

İçindekiler

- 1 | Yol • 17
- 2 | Bizler Her Bir Sonraki Dakikamızın Yazarlarıyız • 25
- 3 | Yeni Deneyim • 33
- 4 | İçsel Yol • 41
- 5 | Bilinçli Mutluluk • 49
- 6 | Evrende Doğru Olan Nedir • 63
- 7 | Değişime Uyum Sağlamak • 81
- 8 | Stres ve Hayal Gücünüz • 99
- 9 | Geçmişi İyileştirmek • 111
- 10 | Evrenin Dili • 119

1

Yol



Eğer farkına

varmayı seçersek

mükemmellik

her yerdedir.

OKAKURA KAKUZO

1 | Yol

SÜREKLİ MUTLULUĞA ERİŞMENİN YALNIZCA BİR YOLU VARDIR. Bu yol basitçe şudur: Mutlu olmak. Bu ilk cümleleri okuduktan sonra şöyle düşüncelere kapılabiliyorsunuz: “Bu kitabı aldığım için kendimi mutsuz ve aptal gibi hissediyorum. Umarım devamında daha iyi bir şeyler çıkar”, “Çok basit bir kitap”, “Yazar aklını yitirmiş ve sürekli anlamsız şeyler mırıldanıyor”, “Nasıl mutlu olacağıma dair yeterince bilgi vermiyor”, “Gerçekte işler böyle yürümüyor”, “Hayatımda mutsuz olmama neden olan günlük hayattaki problemleri, kaçınılmaz felaketleri ve trajedileri dikkate almıyor”, “Sadece mutlu olmak diye bir şey yoktur”, “Yazar yaşılanıyor herhalde”.

Tüm bunlar doğru olabilir. Zamanınızın çoğunda mutlu olmak oldukça zor ve karmaşık bir görevdir. Bir kere farkına vardıktan sonra zor olduğu söylenemez ama mutlu olmayı keşfetmek ve mutlu kalmayı sağlamak zordur. Yine de bu küçük kitabı bitirdiğinizde yapabileceğinizi iddia ediyorum. Eğer okuduklarınızın gerçek olduğuna birazcık olsun ihtimal veriyorsanız, başarabilirsiniz.

Sizi şu anki durumunuza getiren yol bir kaç günlük ya da bir kaç aylık bir yol değildir. Bu yol yıllardır süregelen uzun ve etin bir yoldur. Aslında, yaşamınızın başından beri sizi siz yapan yoldur. Sahip olduğunuz, elde ettiğiniz ve şu an bulunduğunuz konumda olmanızı sağlayan her şeyi bu yol sayesinde edindiniz. Bugünkü hayatınız, buraya varmanızı sağlayan bir dizi seçimin sonucudur.

Eğer olduğunuz kişi, sahip olduğunuz şeyler ve bulunduğunuz durum sizi tatmin ediyorsa, tebrikler. Yapmış olduğunuz her neyse devam edin ki daha fazlasını edinin. Fakat olduğunuz kişilikten memnun değilseniz, sahip olduklarınız ve şu anki durumunuz istediklerinizden farklıysa bazı değişiklikler yapmanız gerekiyor; basit değişiklikler, içsel değişiklikler. Bu değişiklikleri yapmakta başarısız olursanız yıllar geçtikte arzu ettiğiniz şeyleri aramaya ümitsizce devam edeceksiniz.

Bu kitapta inandığınız şeylere, tecrbelerinize, başkalarının size söylediklerine, içinde büyüdüğünüz inanç biçimlerine ve hatta sağduyunuza karşıt fikirler bulabilirsiniz. Bu durum beklentiniz dahilinde olsun. Eğer böyle bir şeyle karşılaşmazsanız zaten mutluluk sanatını biliyorsunuz demektir.

Okuduğunuz bazı şeyler imkansız ya da aptalca hatta gln gelebilir. Hassas bir noktanza dokunabilir, alay etmenize, dalga geçmenize ve reddetmenize sebep olabilir. Bu tip tepki vermenize neden olacak bir açıklama ile karşılaştığınızda size önerim reddetmeden evvel kendinize bu açıklamanın gerçek olmasını isteyip istemediğinizi sormanız ve kendinize bu gerçeği kabullenmek için bir şans tanımanız.

Basit Sorular

Hakikat her zaman ulaşabileceğiniz uzaklıktadır.

—D. T. SUZKI

İzninizle şimdi sizi alıştığınız düşünce kalıplarından ve tecrübelerden öteye götürmek istiyorum. Bu yeni hayat yolu basit sorularla başlıyor.

İlk önce bir soruyu içtenlikle cevaplamanızı isteyeceğim.

Şunun doğru olmasını ister miydiniz: “Başıma gelen her olay, olabilecek en iyisidir.”

İkincisi ve daha zor kısmı ise şu soruyu cevaplamak: “Böyle bir şeyin gerçek olmasına izin verebilir miyim?”

Tanrının karşınıza çıktığını ve şu andan itibaren başınıza gelecek her şeyin size büyük fayda getireceğini ve talihinizi en olumlu biçimde etkileyeceğini söylediğini hayal edin. Düşünün ki karşınıza çıktı ve şöyle devam etti: “Bazen olaylar talihsiz ve acımasız görünse de, sonucunda hayatınız kutsanacak ve başınıza gelen her ne olursa olsun size büyük fayda sağlayacak.”

Bu muhteşem haberi alsanız nasıl hissederdiniz? Mutlu? Belki de hayat dolu? Duyabileceğiniz en güzel haberler olmaz mıydı bunlar? Sanki omuzlarınızdan koca bir yük kalkmış gibi derin bir oh çekip, bir rahatlama hissetmez miydiniz? Hemen ardından başınıza üzücü, tatsız ya da talihsiz bir olay gelse bile başınıza gelebilecek muhtemel en iyi şey olarak değerlendirmez miydiniz?

Eğer hemen ‘evet’ cevabını vermekte zorlandıysanız büyük ihtimalle yukarıdaki paragrafta anlattığım şeyi yanlış anladınız. Sıkça duyduğumuz “Elinden gelenin en iyisini yap” cümlesine benzer bir şey söylemeye çalışmıyorum. Bu cümle “Durum ne kadar kötü olursa olsun, iyi bir şeyler çıkarabilmeye çalışmak” anlamına geliyor, bunu söylemek istemiyorum. “En kötünün içinde bile bir parça iyilik vardır” gibi bir anlam da yaratmaya çalışmıyorum.

Böyle sınırlayıcı fikirlerden bahsetmiyorum. Daha sınırsız tanımlardan bahsediyorum. Başınıza gelen her ne ise, size olabilecek muhtemel en iyi şeydir ve size bu derece faydalı olabilecek başka bir durum olamaz diyorum.

Yineliyorum, bu hayatınızda duyduğunuz en iyi haber olmaz mıydı? Bu yeni düşünme biçimine bir şans vermek ve karşınıza çıkan olayların başınıza gelebileceklerin en iyisi olduğuna inanmak istiyorsanız; inandığınız şekilde davranacak ve doğa kanunlarının neticesi olarak inandığınız şeyi hayatınıza getireceksiniz. Bu duruma alışmak biraz zaman istiyor. Ayrıca zihninizin sürekli hazır olmasını gerektiriyor. İşte işin zor kısmı. Fakat ödüle kıyasla, bu bedel zayıf kalıyor: Mutluluğun ışığında geçirilecek bir ömür.

Zen

Zen basitçe, ‘burası’ ve ‘şimdi’dir. Merkezileşme halidir.

—ALAN WATTS

Zen, bu küçük kitapta bütünlük içinde anlatılamayacak derecede kapsamlı bir mevzudur. Fakat, Zen'in özü, metodu ve yaklaşımı mutluluğa erişme hedefimizde etkili biçimde kullanılabilir.

Zen, Sanskritçe kökenli, anlamı 'meditasyon' olan dhyana kelimesinden türetilmiş Japonca bir kelimedir (Sanskritçede dhyana, Çince'de ch'an ve Japoncada zen). Zen, bir keşif yolculuğudur ve kendi içinde hiçbir dine ve geleneğe bağlı değildir. Zen, yaşamı 'burası' ve 'şimdi' olarak deneyimlemek, 'sen' ve 'ben', 'süje' ve 'özne' arasındaki ve günlük, sıradan etkinliklerimiz ile ruhani deneyimlerimiz arasındaki ikiliği ortadan kaldırmak ile ilgilidir. Kişinin gerçek doğasını ifade etmesi, doğrudan deneyimlemesi ve içini görebilmesi demektir.

Zen yaklaşımı günlük yaşantımızda doğal bir farkındalığı ve merkezileşmeyi teşvik eder. Japon bilim adamı ve yirminci yüzyıl Amerikasının başı çeken Zen temsilcilerinden D. T. Suzuki şöyle der: "Zen sadece bizi uyandırıp, farkında olmamızı sağlar. Öğretmez, sadece işaret eder."

İşin özü şudur:

Herhangi bir şeyi Zen anlayışı içinde yapmak, sonunda aydınlanma deneyimini sağlayacak ve bizi mutluluğa götürecek olan zihin konsantrasyonu, dinginlik, aklın basitliği ile yapmak demektir.

Bu kitap mutluluğun Zen'i ile ilgilidir. Diğer bir deyişle mutluluk sanatı, mutluluğun özü, mutluluğun iç oyunu ve iç yolculuğu üzerinedir.

Doğru yapıldığında mutluluk kaçınılmazdır.

Yogiler, aydınlanma deneyimi için gösterdikleri çaba sonucu on yıllarını meditasyona adarlar. Zen öğrencileri yıllarca koan¹ ve bilmeceler üzerinde düşünürler. Hedeflerine ulaşmış aydınlanmış olanlar, bu tecrübenin bir parlama şeklinde aniden belirdiğini ve çok ama çok kısa sürdüğünü fakat inanılmaz derecede güçlü olduğu için onları sonsuza dek değiştirdiğini beyan etmişlerdir.

Bu tecrübe neden bu kadar güçlüdür? *Çünkü kendilerini Evrenle tek bir parça olarak hissetmişlerdir.* Aydınlanma budur: Her şeyin aynı enerji kaynağından yaratıldığını ve bu yüzden birbiri ile ilişki içinde olduğunu bilmek. Bu farkındalık kazanıldığında, her şey yerli yerine oturur, anlam kazanır ve anlaşılabilir hale gelir. Zen ustası Dogen der ki, “Aydınlanmak her şey ile yakınlık kurmak demek demektir.”

Bu kitabın amacı, dünyamızı ve Evreni yöneten son derece mühim kanunlar ve bu kanunların bize etkisi üzerinden hayatınıza aydınlanmayı getirerek bu bilgiyi mutluluğa erişmek için kullanmanızı sağlamaktır. Hayatınızı etkileyen durumlarda ve olaylarda keşfettiklerinizi uyguladığınız zaman Zen’i nitelleyen ‘zihin konsantrasyonu’ olgusu devreye girer.

Evrenin kanunlarını ve Evren ile ilişkimizi temelden anlayarak edineceğimiz mutluluk, gerçek mutluluktur. Bu tür bir mutluluk kalıcı olur ve zamanın değişen durumlarından etkilenmez. Bizi her zorlukta, kayıpta, sıkıntıda görür ve en güzel günümüzü bile tekrar aydınlatır.

Ç.N: ¹Zen’de sadece sezgilerle anlaşılabilen sorulara denir.

2

*Bizler
Her Bir
Sonraki
Dakikamızın
Yazarlarıyız*



Olduğumuz şey

düşüncelerimizin bir sonucudur.

Düşüncelerimizde zemin bulur,

düşüncelerimizden üretilir.

DHAMMAPADA

2 | Bizler Her Bir Sonraki Dakikamızın Yazarlarıyız

HAYATINIZDA ŞU ANA KADAR OLUP BİTEN HER ŞEY büyük ihtimalle sizi aşağıdaki önermelerin doğru olamayacağına ikna edecek niteliktedir. Öncelikle “Başıma gelen her neyse olabilecek en iyi şeydir” önermesini doğru kabul etmeyeceksiniz, çünkü sizin için doğru olamaz; ikinci olarak böyle bir önerme üzerine kurulu bir kitap pek işinize yaramayacaktır. Bu durumu teste tabi tutmak bile nafile gibi görünecektir.

Ama bugün yeni bir gün. Yeni bir yüzyıla, yeni bir milenyumla başladık ve bu kitabı okuyarak hayatınızı şu andan itibaren kutsayacak yeni bir inanç keşfedebilirsiniz.

Bizler her bir sonraki dakikamızın yazarlarıyız.

Bizler, düşünce ve hareketleriyle geleceğini yaratan çok güçlü canlılarız. Hayatı kontrol eden mekanizmalarız. Karşıımıza çıkan olaylara verdiğimiz tepkiler sayesinde bu olayları kişisel felsefemiz ile kontrol ediyoruz.

Her birimizin kişisel bir felsefesi vardır fakat çok azımız bunu tam anlamıyla tanımlayabilir. Her ne kadar oturup da felsefenizi tanımlamamışsanız dahi, tamamen işlevsel ve hayatınızın her anında çalışan bir sistemdir. Yaşadığınız dünyadaki

insanlar, olaylar ve bunların sizi nasıl etkilediği ve sizin onları nasıl etkilediğiniz ile ilgilenir ve inandığınız şeyler uğruna çalışır.

Genel hayat felsefeniz sorulduğunda şöyle diyebilirsiniz, “Hayat harika, başıma hep iyi şeyler gelir, şanslıyım ve dünya içinde muhteşem insanların olduğu muhteşem bir yer.” Tam tersini de söyleyebilirsiniz, “Çok şanssızım, kötü şeyler hep beni bulur, dünya kötü bir yer ve insanlar hep benden faydalanmaya çalışıyor ve hep alabileceklerinin peşindeler.” Murphy kanunlarına inanabilirsiniz, “Eğer bir şey ters gidecekse, gidecektir.”

Birçok insan, kötü kazaların olabileceğini, bu adaletsizliğin sadece mümkün değil çok olası olduğunu söyler. Onlar gerçek mutluluğun erişmesi zor ve kısa vadeli olduğunu, bu dünyaya yaşamak ve sonra ölmek için geldiğimizi, yaşadığımız şeyin çoğunlukla bir mücadele ve istediklerimiz ile elde ettiklerimiz arasında sürüp giden bir uzlaşma süreci olduğunu söyleyeceklerdir.

İnsanların düşünceleri genellikle bu yönde olduğu için, davranışları da düşünceleri ile doğru orantılı oluyor ve doğa kanunlarının bir sonucu olarak kendi yaşamlarını düşünceleri doğrultusunda etkiliyorlar. Sonra “Ben sana söylemiştim” diyorlar. Aslında onlar sadece “bize söylemiş” olmuyorlar, herkese ve her şeye söylemiş, dolayısıyla gerçekleştirmiş oluyorlar.

Eğer başınıza gelen bir şeyin kötü olduğuna inanıyorsanız, tepkiniz sizde daha büyük bir mutsuzluğa yol açacak şekilde

olacaktır ve yaşadığınız mutsuzluk başınıza gelenin gerçekten talihsiz bir olay olduğu konusunda sizi temin edecektir.

Halbuki huzursuzluğun devam etmesine sebep olan, olay karşısındaki tepkinizdir. Olaylar olduğu ve sonrasında da görünürde kötü olmalarına, güç kazandırarak yatırım yapan bizlerizdir. William Shakespeare'in bilgece gözlemlediğı gibi "İyi ya da kötü bir şey yoktur, bunu düşüncemiz yapar." Kişisel felsefeniz yaşamınızdaki olaylara nasıl tepki vereceğinizi belirler. Mutluluğunuzdan ve refahınızdan bu tepkiler sorumludur. Kişisel felsefeniz aynı zamanda, inanmak size biraz güç gelecek olsa da, başınıza gelenleri de belirler. Yaşamınızdaki tüm olaylar, hatta sizin kontrolünüz dışında olduğunu düşündükleriniz bile bu tepki sayesinde olmuştur ve olmaya devam edecektir.

İnandığınız sürece, sizin için olmaktadır

Gerçek insan gözün gördüğünü görür ve görünürde olmayanı eklemmez. Duyduğunu duyar, hayali fısıltılar ya da imalar eklemmez. Kendini saklı anlamlarla meşgul etmez.

—CHUANG TZU

İnançlarınız temelinde davranırsanız hayatınız buna göre şekillenir ve tecrübe ettiğiniz mutluluğun derecesi inançlarınız doğrultusunda belirlenir. 2004 yılında vizyona giren ve ses getiren "Ne biliyoruz ki?" (What the Bleep Do We know?) filminde fizikçi ve yazar Profesör Doktor Fred Alan

Wolf şöyle bir gözlemde bulunmuştur: “Zihinlerimizde düşündüğümüzün aksine orada bir yerde ‘orada bir yer’ diye bir şey yok. Max’ın hikayesini ele alalım. Max’ın başarıyla işleyen bir sandviç dükkanı vardı. Hemen her zaman küçük dükkanında sandviç almak için bekleyen insan kuyrukları olurdu. Müşterilerine ücretsiz turşu, patates kızartması hatta bazen bir içecek ikram ederdi ve sandviçleri malzemesinin bolluğu ile meşhurdur.

Bir gün, uzak bir şehirde yaşayan oğlu babasını ziyarete geldi. Gayet güzel vakit geçirdiler. Fakat, oğlu Max’ın yanından ayrılırken şöyle dedi: “Burada bulunduğum süre boyunca nasıl bir işletmeci olduğunu izledim ve iyiliğin için sana büyük bir hata yaptığını söylemek mecburiyetindeyim. O ikramlarından vazgeçmek zorundasın. Ülke ekonomisi kötüye gidiyor, insanlar işsiz ve harcayacak paraları yok. Porsiyonlarını küçültmez ve bu ikramları vermeye devam edersen yakında batarsın”. Babası çok şaşırmıştı. Oğluna teşekkür edip, tavsiyesini dikkate alacağını söyledi.

Oğlu gittikten sonra Max onun tavsiyesini dinledi. İkramlarına ve bol malzeme kullanmaya son verdi. Çok geçmeden hayal kırıklığına uğrayan birçok müdavim, Max’ın dükkanına gelmeyi bıraktı. Max oğluna şöyle yazdı: “Haklıydın! Ülke ekonomisi çok kötü durumda ve bunun sonuçlarını şu anda yaşıyorum!”

Adamın oğlunun kötü ekonomi algısı gerçektir. Fakat kötü ekonomiye rağmen babası sandviç dükkanını başarılı bir şekilde işletiyordu. Baba, oğlu söylemeden önce zor dönemler

yaşandığını, insanların iş bulamadığını ve nakit sıkıntısı olduğunu fark etmiyordu bile. Herkese son derece bonkör davranıyor ve karşılığında bu tip davranışın sonucu olan ödülü alıyordu: İyi şeylerin karşı konulamaz biçimde cömertçe başına gelmesi. Fakat oğlu ülkenin bulunduğu 'kötü durum'dan bahsedince, babası da öyleymiş gibi davranmaya başladı ve bunun neticesinde olabilecek tek şey oldu 'orada bir yerde' olduğuna inandığı olumsuz, korku dolu ve cimri bir hayat. Peki bu hissettikleri gerçekten 'orada bir yerde' miydi?

Cevaplar hiçbir zaman 'orada bir yerde' değildir. Bütün cevaplar 'içeride bir yerde', sizin içinizdedir ve keşfedilmeyi beklerler.

Size inancınızın ve davranışınızın hayatınızdaki olayları nasıl etkileyeceğine dair kendi hayatımdan bir örnek vermek istiyorum. Gençken birçok hız cezası alıyordum ve bu davranış olgun yaşlarıma kadar devam etti. Kaliforniya'da yaşıyorum ve 1968 senesinde bir gün Kaliforniya Motorlu Taşıtlar Bakanlığı'ndan bir uyarı aldım. Uyarıda, eğer bir tane daha ceza alırsam ehliyetimin bir yıl süre ile askıya alınacağı yazıyordu. Ayrıca devlet, bulunduğum yere en yakın ilçedeki motorlu taşıtlar şubesine giderek görevli psikolog ile görüşmemi tavsiye ediyordu. Görüşme esnasında psikolog aldığım cezalar üzerine birçok yorumda bulundu. Savunmaya geçerek

"Herkes hız cezası alıyor" dedim,

"Bu doğru değil. Kaliforniya'da bir insan dört yılda ortalama bir kez hız cezası alıyor" diyerek beni bilgilendirdi.

Çok şaşırmıştım. Ben herkesin benim gibi olduğunu ve sürekli hız cezası aldığını sanıyordum. Bu görüşmeden sonra artık ceza almamaya başladım. Yıkıcı bir düşünme biçimim vardı ve öyle sanıyorum ki bu düşünce yapısı hayatım için yıkıcı olmuştu. Eğer sizin düşünce yapınız da size böyle geliyorsa, mutlaka hayatınıza etkisi yıkıcı olacaktır.

Siz bir demiryolu makası gibisiniz. Her ne zaman bir mevzu olsa, durumu olumlu ya da olumsuz yöne doğru sürükleyen makas sizsiniz. Sizi her ne kadar üzse ya da sizden bir şey alıp götürse de, bu durumu olumlu ya da olumsuz değerlendirmek size kalmış. Gelecekteki getirisini siz belirliyorsunuz.

Hiç kötü bir olay yaşayıp önce çok üzüldüğünüz sonra da bunun sizin açınızdan olumlu bir hale dönüştüğünü gördüğünüz oldu mu? Günler, haftalar hatta yıllar sonra “Başıma gelen en iyi şey buydu!” dediğiniz... Bu güne kadar bu soruyu yönelttiğim herkesin böyle birkaç hikayesi vardı.

Şimdi zaman, başınıza gelen tüm olaylara bu çerçeveden bakma zamanı. Bu kusursuz gerçeği, durum her ne olursa olsun görme zamanı. Her olayda kendinizi bu gerçeği görmeye koşullandırırsanız, mutluluk sizin sürekli eşlikçiniz olacaktır. Sonunda sizin faydanıza olacak olaylar için hayıflanarak geçirdiğiniz sayısız saat, gün ve haftayı kurtaracaksınız.

3

*Yeni
Deneyim*



福

Her gün,
güzel bir gündür.

UMMON

寿

3 | Yeni Deneyim

Tecrübeleriniz size aksini inandırmadığı sürece İNANÇLARINIZI NASIL DEĞİŞTİRİRSİNİZ?

Yeni bir tecrübe yaratarak.

Yeni bir tecrübe edinmenin en iyi yolu yaşadığınız olaya farklı bir tepki vermektir. Böylelikle tecrübenizi yeni bir gerçeklik olarak yaşayacaksınız. Mutluluk hedefine ulaşmak için şimdi söyleyeceğim yargının doğru olduğunu kabul edin: *Başına gelen her şey, başına gelebilecek en iyi şeydir.* $1+1=2$ kadar basit ve şaşmaz bir hakikat.

Başına gelenin olabilecek en iyi şey olduğunu düşünmek + yeni sonuçlar almak = mutluluk.

Bir kere bunun doğruluğuna inandığınızda, hayat çok daha eğlenceli bir hal alır. Sanki mutluluğa doğrudan bir kapı açmışsınız gibi hissedersiniz. Mutluluk orada, sizi bekliyor. Yapmanız gereken tek şey onu yaratan formülü uygulamak. Mutsuzluk da orada, sizi bekliyor. Tepkiniz, hangisini yaşayacağınızı belirleyecektir.

Bu prensibin nasıl çalıştığını göstermek için bir örnek vereceğim. Düşünün ki bir kahve dükkanı açmak istiyorsunuz ve bütçeniz yüz bin lira.

Düşünün ki bu para banka hesabınızda sizi bekliyor. Şimdi mekân bakıp, çeşitli pozisyonlar için insanlarla mülakat yapacaksınız. Malzeme fiyatlarını gözden geçireceksiniz, mobilyalara bakacaksınız, mali müşavirle, tedarikçilerle görüşeceksiniz. Ajandanızı düzenleyecek, işinizi başlatmak için gerekli tüm işleri sırayla yapacaksınız.

Şimdi de banka hesabınızda hiç paranız olmadığını düşünün. Eğer bu düşünceye göre davranırsanız, projenizi başlatmak için gerekli parayı nereden bulacağınızı düşünmekten başka hiçbir şey yapamazsınız. O paraya sahip olmadığınızı bilmek, sizi harekete geçmekten alıkoyar.

Bunun olmasına izin vermektense, sanki bankada paranız varmış gibi davrandığınızı düşünün. Paranız olsa bu işi başlatmak için gerekli her şeyi yapmaya başlayacaktınız. Projeye başlıyorsunuz ve bilin bakalım ne oluyor? Para geldiğinde gerekli olan tüm koşulları tamamlamış oluyorsunuz. Belki görüşmek istediğiniz insanlardan biri ortağınız olmak istiyor. Belki tedarikçilerden biri ortaya para koymayı teklif ediyor. Belki mal sahibi sizi ve fikrinizi beğeniyor ve destek olmayı düşünüyor. Belki mali müşavirin bacanağı yatırım yapmak için birini arıyor.

Altı bin yıl öncesine dayanan kadim Çin metinleri I Ching'in bilgeliğinden öğrendiğim, bu tür yaşama biçimini özetleyen bir cümle kalıbı var:

Her şey belirlenmiş zamanda gelir.

Başlangıçta bir projenin tüm içeriğinin hazır olmasına gerek yoktur. Belirlenmiş zamanda hepsi gelir. Önemli olan, o

belirlenen zaman gelene kadar sizin ilerleme göstermenizdir. Paranız olduğu varsayımıyla ilerleyerek yarattığınız enerji ile sizi başarıya götürecek olaylar zincirini gerçek anlamda harekete geçirirsiniz. Eylemleriniz, girişiminiz için gerekli kalem-leri size doğru çeken bir “enerji girdabı” oluşturur.

Girişiminiz için gerekli her şey, zaten orada ve sizi bekliyor. Yapmanız gereken bu ihtiyaçları kendinize çekmek. Mutluluk için de aynı şey geçerli. Her olayın sizin yararınız için ger-çekleştiği fikri ile hareket ederseniz, her şeyin sizin yararınıza olmasına neden olacak bir enerji girdabı oluşturursunuz. Bu sonuç sizin mutluluğu deneyimlemenizi sağlarken, aynı za-manda işlerin gerçekte nasıl yürüdüğünü de kanıtlar; aslın-da her şeyin sizin faydanıza olduğuna inanmaya başlarsınız. Bunun doğru olduğunu bildiğinizde, rahatlayıp derin bir oh çekersiniz.

Çoğu zaman, aniden ya da aşama aşama mutlu olabildiğini-zi fark ettiğinizde hoş olmayan olaylar ya da durumlar olsa bi-le, her ne olursa olsun başınıza gelenin olabilecek en iyi şey ol-duğunu düşündüğünüz bir noktaya ulaştığınızı bileceksiniz.

Olabilecek en iyi şey.

Nasıl yaşamanız gerektiğini biliyorsanız, güne bir gülüm-semeyle başlamaktan daha iyi ne olabilir? Gülümsemek gün içinde olaylara nezaket ve anlayışla yaklaşmanızı sağlaya-caktır. Bütün varlığınızla gülümseyin.

—THICH NHAT HANH

Hayatımızda yeni sonuçlar yaratmanın en zor kısmı, her ne olursa olsun bizim yararımıza olduğunun farkındalığını daimi olarak aklımızda tutmaktır. Gerçekleşen olaylara kendimizi kaptırıp, bunun başımıza gelebilecek en iyi şey olduğunu düşünmemiz gerektiğini unuturuz. Hatırlamak biraz çaba ister ama bu çabanın ödülü büyüktür. Hatırlamanızı sağlamanın en iyi yollarından biri o büyümlü cümleyi bir sürü kağıt parçasına yazmaktır.

Başıma her ne gelirse gelsin olabilecek en iyi şeydir.

Bu kağıtları zaman geçirdiğiniz ve görebileceğiniz mekanlara yerleştirin. Örneğin, banyo aynanızın üzerine, arabanızda göze çarpan bir yere, ofis masanıza, cüzdanınıza, dolabınıza, klasörünüzün içine, çekmecenize, buzdolabınızın üzerine, yattığınız yerin tavanına, masanızın arkasındaki duvara ve size uygun gelen diğer yerlere koyun.

Kendinizi zor bir durumda bulduğunuzda, mesela işe giderken, bu gerçeği hatırlayın ve zorluğu yaratan her neyse sizin azami faydanız için olduğunu bilin.

Gülümseyin. Bu durumun muhteşem bir netice ile sonuçlandığını hayal edin. Sanki harika bir bilgi, eşsiz bir hediye almışsınız gibi davranın. Olmakta olanın kötü olduğuna inancınızdan kaynaklanan dışa yansıyan olumsuz enerjinizi en olumlu hale doğru değiştirin.

Olmakta olanın size muazzam fayda getireceğini kendinize tekrarlayın. Doğa kanunları sonucu bu yeni düşünce

ve eylemler arzu edilen sonu getirecek olan olay silsilesine neden olacak mutluluk.

Evren hata yapmaz.

Her şey olması gerektiği gibi oluyor. Bizi strese sokan ve zorluk yaşamamıza neden olan şey sadece kendi algımızdır. Ayrıca, olayları 'kötü' olarak nitelediğimizde bizi bekleyen faydayı da görmez oluruz.

Bir zamanlar işini kaybetmiş bir adam tanıyordum, şansını lanetleyip içki içmeye ve kokain çekmeye başlamıştı. İki, üç ay böyle devam etti. Bir gün, üçüncü ayın sonlarına doğru, her zaman çalışmayı hayal ettiği firmadan bir telefon aldı. Firma yetkilileri onun müsait olduğunu duymuş ve hemen çalışmaya başlamasını istiyorlardı. Fakat öncelikle bir uyuşturucu testinden geçmesi gerekiyordu. Firmanın yüksek standartları vardı ve onlarla çalışacak kimsenin uyuşturucu kullanan biri olmasını istemiyorlardı.

Uyuşturucu testini geçemediği için, o işte çalışamayacaktı. Fakat işe girememesinin asıl sebebi uyuşturucu değildi; Evrene olan inancını kaybetmişti. Evrenin hazinesinde onun için ayrılmış daha iyi bir şey olduğunu düşünmek yerine, işini kaybettiği için 'talihsiz kader'ini lanetlemişti.

Aslında, işini kaybettiğinde bu bir hata ya da talihsizlik değil, bir amaca yönelikti. Onu daha iyi bir yere taşıyacak mezu-niyet belgesiydi. Fakat o bunu bilmiyordu.

Eğer siz ve ben canlı olmayan, bilinçsiz ve bizim farkımızda olmayan bir Evrende yaşıyorsak, durum sadece 'her şey öylesine oluyor' olabilir. Fakat biz tamamen canlı, bilinçli ve bizim farkımızda olan, potansiyelimize ulaşmamız için gerekli her şeyi sağlayan bir Evrenin parçasıyız.

Siz Evrensiniz... Onun bir parçası.

4

.....

*İçsel
Yol*



Eğer bulunduğunuz yerde

gerçeği göremiyorsanız,

nerede bulmayı

umuyorsunuz ki?

DOGEN

4 | İçsel Yol

MUTLULUK İÇERİDEN GELİR. MUTLULUK HALİ zihinlerimiz tarafından üretilir. Mutlu olmamıza etki eden dış objeler ve durumlar olsa da, bu öğeler mutlu olmamızın sebebi değildir. Mutluluğumuzun sebebi, bu obje ve durumlarla ilgili hissettiklerimiz, zihnimizin onlarla ilgili düşündükleridir.

İki basit örnek durumu açıklamaya yardımcı olacaktır. Birinci örnek, binlerce insanın spor etkinliğini izlediği bir stadyumda gerçekleşiyor. Maç bittiğinde, tuttukları takımın kazanmasına ya da yenilmesine bağlı olarak bazı insanlar mutlu, bazıları mutsuzdur. Bir spor müsabakasının sonucunda mutlu ya da mutsuz olmak, dışarıda olana içsel bir tepki vermektir.

Ne mutluluk ne de mutsuzluk etkinliğin içinde var olan bir şey değildir.

Yorumcular kendi takımlarına bağlılık gösteriyordur, maç sonucundan maddi bir beklentileri vardır, kimileri bir oyuncudan gurur duyuyordur ya da takımın temsil ettiği

şehre veya okula sadakat besliyorlardır. Bu hisler müsabaka sonucunda hissedilene sebep olabilir ama etkinliğin kendisini etkilemez. Eğer etkinliğin özü mutluluk ya da mutsuzluk olsaydı herkes maç sonucu ile ilgili aynı şeyi hissedirdi. Bu yüzden, her bir insanın mutlu ya da mutsuz olma halini belirleyen şey olaylar değil, insanlara ne ifade ettiğidir.

Hayattaki her olay böyle işler.

Bu şekilde bakar ve mutlu ya da mutsuz olma kararını olaylarla ilişkilendirerek alırız. Olayın kendisi bunu belirlemez.

İşte size ikinci bir örnek. Düşünün ki yaşadığınız evin yanına kocaman bir bina inşa ediliyor. Tozdan, sestten ve bittiğinde bulunduğunuz binayı gölgede bırakacağından muzdaripsiniz. Diyelim ki aylar süren huzursuzluktan sonra, ev gözünüze daha da büyük görünmeye başlamış, sabrınız iyice tükenmiş ve daha da mutsuz olmuştunuz. Sorumlu müteahhit geliyor ve zengin bir akrabanızın evi size hediye olarak yaptırdığını söylüyor.

Aynı ev, aynı toz, aynı gürültü, bu bilgiyi aldıktan sonra sizde çok daha başka bir tepki uyandıracaktır. Hala yapım aşamasında aynı şeylerden şikayet eder gibi olsanız da, sonunda evin sizin olacağı bilgisi geçici rahatsızlığı fazlasıyla gölgede bırakacaktır.

Zihnimizin düşüncelerimiz üzerindeki gücü ve iki insanın aynı yere bakarak bambaşka şeyler hissetmesi, iki keşişin bir bayrağa bakışını anlatan meşhur bir Zen hikayesinde

özetlenmiştir. Keşişlerden biri bayrağın hareket ettiğini gözlemliyor. Diğeri ona katılmıyor ve rüzgarın hareket ettiğini söylüyor. Tesadüfen altıncı Zen piri oradan geçerken iki keşişin tartışmalarını duyuyor ve şöyle diyor: “Rüzgar değil, bayrak değil, aklımız hareket ediyor.”

Sebebe ve sonuç

*En kötü düşmanınız size
Korunmasız düşleriniz kadar
Zarar veremez
Fakat bir kere ustalaştığınızda,
Kimse size düşünceleriniz kadar yardım edemez.*

—THE DHAMMAPADA

Mutluluk ve mutsuzluk olayları yorumlayan zihninizin durumudur (görmeyi seçtiğiniz şeyler). Evin sizin için yapıldığını söyleyen müteahhit örneğinde olduğu gibi her zaman böyle doğrudan bilgi sağlayamayacak olsanız da, zihninizi yeni bilgilerle donatarak zihin durumunuzu değiştirebilirsiniz. Yeni bir bakış açısıyla yaklaşarak hayatınızdaki olayları farklı yorumlayıp zihninizi besleyebilirsiniz. Bunu yaptığınızda en zor zamanlarda dimdik durmakla kalmayıp, yüzünüzde bir gülümseme ile her şeyin üstesinden geleceksiniz.

Metafizik terimine aşına değilseniz açıklayayım: meta ‘daha fazlası’ ya da ‘ötesi’ demek, fizik ise fiziksel dünya

ile alakalı her şeyi kapsar. Metafizik yaşadığımız fiziksel dünyadan daha fazlası ya da bu dünyanın ötesi ile ilgilidir. Metafizik biz insanların gördüğünün, dokunduğunun, kokladığının ve duyduğunun ötesinde olana ulaşmak, doğanın ötesinde olanı sezmek için gösterdiğimiz çabanın bir parçasıdır.

Metafizik yoluyla şeylerin doğasını, esas niteliklerini ve varoluş sebeplerini keşfederiz. Benim için metafizik, fiziksel dünyadaki her şeyi yöneten doğa kanunlarını kapsayan bir felsefedir. Aynı zamanda fiziksel dünya ötesindeki hayatı kontrol eden ve düzenleyen görülmeyen ama algılanan kanunlarla ilgilidir.

Evrenimizin en temel ve en önemli kısmıyla alakalı en basit metafizik kanunu şudur: sebep ve sonuç. Basitçe ortaya koymak gerekirse metafizik kanunu şunu söyler:

Her eylem bir tepki yaratır ve bu tepki eylem ile tam olarak uyum içindedir.

Sebeup ve sonuç ilişkisi, metafizik kanunu inançlarınıza aşağıdaki şekilde uyarlanabilir. İnanıldığınız her şey ya harekete geçmenizi sağlar ya da sizi harekete geçmekten alıkoyar. Eğer bir şeyin olabileceğine inanmıyorsanız, harekete geçmeye bile teşebbüs etmezsiniz.

Yirminci yüzyılın başlarında 4 dakika paradigması vardı. Bir insanın 1.6 kilometreyi 4 dakikanın altında koşamayacağı söyleniyor ve herkes buna inanıyordu. Dönemin

doktorları bu sürenin atletin psikolojisini alt üst edeceğini ve daha yolu bitiremeden onu öldüreceğini düşünüyorlardı. Mühendisler, insan vücudunun aerodinamiğinin, herhangi birinin bu mesafeyi 4 dakikada tamamlamasını imkansız kıldığını belirtmişlerdi.

Bu inancın doğru olduğu görünüyordu. Çünkü binlerce atlet rekoru kırmaya çalışmış fakat hepsi başarısız olmuştu. İşte bu paradigmanın gücüdür. Ona inanan herkesin belini bükerek ve diğer tarafa geçmeyi neredeyse imkansız kılar. Ama 6 Mayıs 1954'te Roger Bannister 1.6 kilometreyi 3 dakika 59.4 saniyede koştu. Var olan paradigma yı bozdu. Sadece altı hafta sonra Avustralyalı atlet John Landy aynı mesafeyi 3 dakika 58 saniyede koştu. 1957'nin sonuna gelindiğinde on altı atlet daha bu mesafeyi 4 dakikanın altında bir sürede tamamlamıştı.

Bugün birçok koşucu bu mesafeyi 4 dakikanın altında koşabiliyor. John Walker yüzlerce kere rekoru geçmeyi başardı. Bugünkü dünya rekoru 7 Temmuz 1999'dan beri, 3 dakika 43.13 saniye ile parkuru tamamlayan Faslı Hicham El Guerrouj'dadır.

Paradigma bir kere bozulup yerine yenisi yaratıldığında, 4 dakikadan daha kısa sürede 1.6 kilometre koşmak sık rastlanır bir olay haline geldi. Bu durum atletler daha hızlı oldukları ve güçlendikleri için olmadı. Sadece yapabileceklerine inandılar.

İşte yalan ortaya çıktığında paradigmların ve herhangi bir inanç sisteminin başına gelecek olan budur. Herkes yeni bakış açılarına doğru yol alır.

Hayatınızda var olan olayların anlamları ve mutlu olabileceğiniz olasılıklar düşünölünce hayatın size nasıl muamele ettiğine dair yarattığınız düşünce paradigmlarına bir son verme sırası sizde. Kendi zihninizin hakimiyetini elinize alabilir ve hayatın size sunduklarına etki edebilirsiniz.

5

Bilingli
Muthuluk



福

Zihnim yol

gösterici dizginimdir.

福

BUDA

寿

5 | Bilinçli Mutluluk

ZİHİN DURUMUNUZ HAYATINIZIN AKİBETİNİ BELİRLEYEN EN ÖNEMLİ FAKTÖRDÜR. Zihninizden bahsederken, fiziksel olarak kafatasınızın iç kısmındaki sinir ağlarından oluşan beyninizden bahsetmiyorum; düşünen ve gözlemleyen kısmından bahsediyorum. Her ne kadar düşünmek için bu sinir ağını kullansanız da, düşünmenizi sağlayan apayrı bir parçanızdır. Bu parça beyninizin içinde ya da dışında belki de, bu bölümün devamında anlatacağım gibi tüm vücudunuza yayılmış olabilir.

Büyük ihtimalle kendinizin ‘izleyici’ tarafının farkındasınızdır. Hani siz hayatınızla meşgul olurken geri duran ve sizi izleyen tarafınız. İşte o inançlarınızı, yaşadığınız dünyada doğru olduğuna inandığınız şeyleri, hayattaki görevinizi, değerlerinizi, arkadaşlarınızı ve Evren yasalarını barındıran tarafınızdır. Bu inançlar bir araya geldiğinde ‘hayat felsefemiz’ denen şeyi oluşturur.

Bugün, zihnimiz, duygularımız ve bedenimizin arasındaki bağı gösteren birçok araştırma mevcut. Bu yeni bir olgu değil. Yetenekli fizikçiler yüzyıllar içinde hastalarına iyileşmenin en önemli etkeninin yaşama hevesi olduğunu

söylemişlerdir. Tıbbın babası olduğu düşünölen Yunan filozof Hipokrat bundan 2.400 yıl önce öğrencilerine olumsuz düşöncelerin hastalığa neden olabileceğini, olumlu düşöncelerinse iyileşme sürecinde önemli bir faktör olduğunu söylemiştir.

Mutlu, enerjik ve heyecanlı iseniz bağışıklık sisteminiz son derece olumlu bir şekilde etkilenecek ve sizi optimum sağlık seviyesinde tutarak karşılık verecektir. Eğer umutsuz, mutsuz, üzgün, yalnız, acı çekiyor ya da depresifseniz bağışıklık sisteminiz bu hisleri yansıtır şekilde cevap verecektir. Aslında modern araştırmalar düşöncelerimizin dakika dakika vücudumuzdaki hücre üretimini etkilediğini gösteriyor. Devamında karmaşık bir sürecin basitleştirilmiş şeklini göreceğiz, sabredin, çünkü düşöncelerimizin, hislerimizin ve inançlarımızın gücünü anlamak için çok önemli bir bağlantıdan bahsedeceğim.

Bedenin, beynin ve inançların

Tüm bedenle düşün.

—TAISEN DESHIMARU

Beyniniz ve bedeniniz sürekli alışveriş halindedir. Berbat bir şey düşöndüğünüz ve midenizde bir çökme hissettiğiniz anlar oldu mu? İşte beyin ve beden arasında böyle bir iletişim vardır.

Yakın zamanda yapılan araştırmalar sadece beyninizin hücrelerinizle değil, aynı zamanda hücrelerinizin de beyniniz ve vücudunuzun diğer kısımlarıyla iletişim halinde olduğunu doğruladı. Aslında bilim adamları sadece beynimizle değil, tüm bedenimizle düşündüğümüz gerçeğini açığa çıkardılar. Tüm vücudumuzun beynimizin bir uzantısı olduğunu düşünmek yanlış olmaz. Bu yeni ve alışılmadık bir düşünce biçimi olabilir fakat reddetmeyin. Birçok bilim adamı bizim aslında ‘bedenbeyin’ olduğumuzu düşünüyor. Vücudumuzun muazzam iletişim ağıının önemli bir kısmını hücre reseptörleri oluşturuyor. Her bir hücremiz milyon adet reseptör barındırabilir ve her hücrede yedi farklı reseptör tipi vardır. 70’lerin başlarında Profesör Doktor Candace Pert, ‘opiate’ (uyuşturucu, sersemletici) reseptörünü keşfederek hücre reseptörlerini kanıtlayan ilk bilim adamı olmuştı.

Hücrenin dış zarında dolaşan reseptör moleküllerinin derinlere uzanan kökleri vardır. ‘Duygunun Molekülleri’ (The Molecules of Emotion) isimli muhteşem kitabında Dr. Pert şöyle söyler: “Bir hücrenin yaşamı ve herhangi bir anda o hücrenin ne yaptığı, yüzeyinde hangi reseptörün bulunduğuna ve reseptörlerin ligandlar tarafından sarılmış olup olmadığına bağlıdır. Ligand, kendini hücre reseptörüne bağlayan küçük bir moleküldür.”

Üç adet kimyasal ligand tipi vardır: Nöratransmitterler (sinir taşıyıcıları), steroidler ve bizi şu anda en çok ilgilendiren peptitler. Dr. Pert’e göre tüm ligandların %95 kadarını

peptitler oluşturuyor olabilir. Reseptörler ve ligandlar için Dr. Pert şöyle diyor “Bunlar ‘bilgi molekülleri’ olarak göröl-meye başladı –bu moleküller, organizmanın her yerinde; endokrin sistemi, sinir sistemi, gastrointestinal sistemler ve hatta bağışıklık sistemiyle bile iletişim kurmak için hücreler tarafından kullanılan dilin temel parçalarıdır”.

Peptitlerin, beynin tam ortasında yer alan muazzam salgı bezi hipotalamusta üretildiğini biliyoruz. Burada üretilen peptit büyük oranda düşündüklerimiz ve hissettiklerimize bağli olarak üretilir. Hipotalamusta üretilen peptitler, kızgınlık, nefret, mutsuzluk, hayal kırıklığı, depresyon, neşe, coşku ve mutluluk gibi tecrübe ettiğiniz her duyguyu ikiye katlar.

Peptitler önce hipofiz bezine, sonra yirmi-otuz trilyon kadar hücreyi gezdikleri kan dolaşımına bağlanır (normal boyutta bir insana ait yaklaşık on bin hücre bir iğne başı kadar yer kaplar). Dr. Pert hücrelere kenetlenen peptitlerin dakikalar içinde “davranışta, fiziksel etkinliklerde ve hatta ruh halinizde büyük değişimler” olarak tanımlanabilecek psikolojik fenomenler yaratabileceğini açıklıyor. Peptitlerin “hayatın tüm süreçlerini düzenleyen büyük bir rolü” olduğunu söylüyor. Peptitler reseptörlere kenetlendiğinde hücrenin tüm aktivitelerini kontrol altına alırlar, hatta diğer birçok eylemin yanında, hücrenin bölünüp yeni hücreler oluşturması bile yönetirler. Güverteye çıkıp tayfasına emirler yağdıran bir kaptan gibidirler.

“Ne biliyoruz ki?” (What the Bleep Do We know?) filminde Dr. Joseph Dispenza yeni bir hücre oluştuğunda, her zaman eski hücrenin bir klonu olmadığını, bölünmesine sebep açan peptitin ne olduğu ile alakalı olarak çok daha fazla reseptörü olan farklı bir hücre olabileceğini açıklar. Eğer hücre depresif duygular sonucunda üretilmiş bir peptit aldıysa, yeni hücre daha fazla depresyon reseptörüne sahip olacak ve iyi hisler sonucunda üretilen peptitler ile daha az ilişkiye girecektir.

Hücrelerin çoğalması, büyümesi, yenilenmesi ve zarar görmüş, eski ve ölü olanların yapılanması için hücre bölünmesine ihtiyaç duyarız. Dakikada yaklaşık 300 milyon hücre ölenlerin yerini almak için bölünmektedir. Her gün kan hücrelerinizin %2’si ölür ve yenileri yerini alır. Her iki ayda bir kan hücreleriniz tamamen değişir. Şu ana dek öğrendiklerimiz sonucunda peptitleri ve reseptörleri, bunların duygular ve düşünceler üzerindeki rolünü biliyorsunuz. Böylece düşünceleriniz ve hissettikleriniz sonucunda yeni hücrelerin oluşmasını sağlayan olaylar zincirini görebilirsiniz.

Eğer bir saat boyunca depresif hissederseniz yaklaşık 18 milyar depresyon odaklı peptiti çağıran, iyi hissetmenizi sağlayacak peptiti ise çok daha az çağıran yeni hücre üretmişsiniz demektir. Sanki trilyonlarca reseptör küçücük ellerini minik megafonlar gibi ağızlarının kenarına götürüp “Bize daha çok depresyon gönder!” diye bağıracaktır. Kısacası kasvetli düşünmek, mutluluk düşünmeye meyilli bir

bedenden ziyade yine kasvetli şeyler düşünmeye meyilli bir beden yaratır. Aynı zamanda kasvetli düşünme ihtiyacı da doğurarak sizi kasvete bağımlı biri yapar.

Vücudunuzda reseptörlerin toplam sayısı hayal gücünüzü aşar. Aslında siz kendi başınıza devasa bir reseptörsünüz. Depresyon örneğini ele alırsak, bağımlılıktan bahsedebiliriz, çünkü beden aldığı şeyden daha çok talep etmektedir. Kelimenin tam anlamıyla depresyon için bir arzu oluşturur. Diğer bir taraftan, eğer kişisel inanç sisteminiz mutlu olmanıza sebep oluyorsa reseptörleriniz mutluluğu hissetmeye daha meyilli bir beden yaratır, ve bu beden mutlu olmayı ister de...

Hangi duygu ya da davranış ile içli dışlı olursanız, ona olan ihtiyacınız o kadar artar.

Hangi duygu ya da davranış ile içli dışlı olursanız, ona olan ihtiyacınız o kadar artar. Bu depresyondan, öfke ve mutluluğa kadar her tür duygu ve durum için geçerlidir. Mesela öfkeye üzerimizde yarattığı psikolojik ve fiziksel etkisi yüzünden bağımlı oluruz. Öfke çok güçlü bir uyarıcı olan adrenalin üretir. Aslında öfke duygusuna uyarıcıya ihtiyaç duyduğumuz için bağımlı oluruz. Böylece eşimizle, arkadaşlarımızla, iş arkadaşlarımızla ya da herhangi bir münakaşaya girebileceğimiz herkesle kavga ederiz.

Heyecan, öfke, mutluluk, depresyon ya da coşku gibi duygulara, bağımlılık yaratan uyuşturuculara veya alkole

ihtiyaç duymanız önemli değil, sonuç olarak her neye ihtiyaç duyuyorsanız, neyi arzuluyorsanız bu sizin 'bedenbeyninizin' isteğidir.

Düşünce ve duygularınızın hücre oluşumuna, koşullanmasına ve hücrelerin kurduğu iletişime etkisi şaşırtıcıdır. Biraz düşünün. Tüm gün boyunca hücre reseptörleriniz bütün vücudunuzda nasıl bir iletişim içindeydi?

Mutluluğa duyarlı olmak

En yüce asalet kendi zihninizi evcilleştirmekte yatar.

—ATISHA

Düşünce ve duygularınız sonucunda kendinizi yaratıyor olmanız fikri aslında iyi haber. Artık sisteminizin nasıl işlediğini bildiğinize göre duygu ve düşüncelerinizi iyi hissetmeye açık bir beden yaratmak için değiştirebilirsiniz. Bunu yapmanızın tek bir yolu var iyi hissetmek. Mutluluğa daha duyarlı ve hüzne daha az duyarlı bir beden yaratmanın tek yolu mutlu olmaktır.

Doğru inanç sistemine sahip olabilmenin başkaca önemli belirleyicisi, beyninizin hayal edilen tecrübe ile gerçekten yaşanmış tecrübe arasında ayrım yapamamasıdır. Bazı insanlar bir parça tebeşirin tahtada çıkardığı gıcırdama sesini hayal ettiklerinde bile tüyleri ürperir. Bazıları ise limonun tadını düşününce ağzını buruşturur. Kabus gördüğünüzde, sanki hakikaten oluyormuş gibi korkarsınız.

Harvard Üniversitesi araştırmacıları beyin taraması yaptıkları deneklerde, ağaç resminin görülmesiyle, ağacın hayal edilmesinin beynin aynı bölgesini harekete geçirdiğini gözlemlemişlerdir. Aynı şekilde içinde bulunduğunuz durumun iyileştirilebileceğini hayal ettiğinizde, içinizdeki her şey fiziksel bedeniniz, bağışıklık sisteminiz, zihniniz; iyileştirici enerji ile dolar ve son derece etkili bir iyileşme sürecine ‘evet’ diyen ileriye doğru bir devinim başlar.

Zihniniz çok güçlüdür. Şu deyişi duymuşsunuzdur “Tasavvur edebiliyorsanız, gerçekleştirebilirsiniz” ya da Henry Ford’un bir kez dediği gibi “Yapacağınıza inanıyor ya da yapamayacağınızı düşünüyor olabilirsiniz, her iki durumda da haklısınız!”. Eğer hedefin mümkün olduğunu düşünürseniz, onu başarmak için yola koyulursunuz. Eğer hedefin imkansız olduğunu düşünürseniz başlamayı bile beceremezsiniz. Bu zihin durumunda, size yardım edilmek istense dahi hedefin erişilmez olduğunu düşündüğünüz için genellikle yardımı reddedersiniz.

Yedi yıl önce soyguncunun biri otuz yaşlarında bir adamı yaraladı. Bıçakla, dirseğinden omuzuna tüm kolunu kemiğine kadar yarıdı. Damarlar, bağ dokuları, arterler, tendonlar ve sinirler dahil, her şey paramparça olmuştu. Yarası iyileştikten yıllar sonra bile kolunda ve omzunda hala şiddetli ağrı hissediyordu. Ağrı için doktordan yardım istedi ve doktor reçeteye Vicodin yazdı. Bu ilaç ağrıyı durduruyordu fakat etkisi geçtiğinde ağrı geri dönüyordu, böylece ilacı kullanmaya devam etti.

Sonuç olarak ilaca bağımlı hale geldi. Vicodin’e bağımlı olmak istemediğı için birçok beyin cerrahından ve psikiyatristten yardım aldı. Hiçbir fayda göremeden üç yıl boyunca, on beş beyin cerrahına danıştı. Sonuncusu ona “Sende nöropati var evladım. Kolundaki sinirler dejenere oluyor ve hayatın boyunca bu ağrıyı çekeceksin. Bir ağrı yönetimi kliniğine gitmeni öneririm” dedi. Adam aldığı haberle kahrolmuştı ama bütün hayatı boyunca ağrıdan kurtulamayacağı fikrine inanmayı reddetti.

Üç yıl kadar önce Malibu, Kaliforniya’daki benim de kurucu ortağı olduğum bağımlılık iyileştirme merkezi Passages’ı aradı. Ona fiziksel rehabilitasyon programımızdan ve Fiziksel Rehabilitasyon Direktörümüzden bahsettim. Dr. Lyn Hamaguchi, akupunktur, aküpresür sanatı, Çin’de geleneksel Çin tıbbı ve iyileştirme yöntemleri eğitimi almış bir terapistti. Onu Passages’a gelmesi için ikna ettim ve Dr. Lyn’in muhteşem tedavileri olduğunu, daha önce akupunktur ve aküpresür ile bu tip durumları iyileştirmeye yardımcı olduğunu aktardım. Beyin cerrahları her ne kadar aksini söylemiş olsa da, Dr. Lyn’in aynısını onun için de yapamayacak olması halinde şaşkınlığa uğrayacağımı söyledim.

Bana inandı ve programa kayıt oldu. Tedavi seanslarından birinde, Dr. Hamaguchi ağrısının büyük çoğunluğunu geçirmişti. Devam eden zamanlarda, Vicodin bağımlılığıyla başa çıkmak ona çok kolay gelir olmuştu çünkü artık acısını dindirmeye ihtiyacı kalmamıştı. Tabii ki bu tedavide akupunkturdan çok daha fazlası vardı. Öncelikle psikolojik

olarak rıdan kurtulmak  yılını almıştı. Ayrıca saldırana karşı hissettiği öfkeden kurtulması ve saldırı anının hatırasıyla uzlaşması gerekiyordu.

Eğer doktorların dediğine inansaydı ve kurtuluş arayışından vazgeseydi bu adamın kaderinin ne hal alacağını düşünebiliyor musunuz? Tedavinin peşinden koşamayacak, acısıyla savaşı devam edecek ve Vicodin ya da başka bir ilaca bağımlı olacaktı. Bugün hiçbir madde bağımlılığı yok.

Değerli Arkadaşlıklar

Acı içinde ve yalnız olsanız bile, değerli arkadaşlarla ilişki içinde olun.

—DOGEN

Hayatta ne edinmeye çalışıyorsanız çalışın, önemli olan çevrenizi aradığınız ve inandığınız şeylerin sadece olası olduğunu düşünenlerle değil, aynı zamanda hedeflerinizi gerekleştireceğinize inanan insanlarla donatmanız.

Oğlum ve ben, Passages Bağımlılık Tedavi Merkezi'nin ortak kurucuları ve yneticileriyiz. Buradaki başarı oranı, bildiğimiz herhangi bir merkezden ya da tedavi programından çok daha yüksektir. İnsanların bulundukları yerde görüştükleri sağlık çalışanlarıyla da uygulayabilecekleri üç aşamalı holistik bir program yarattık. Bu adımlardan biri tamamen aklın ve inançların gücü ile çalışır ve merkezimize gelenlerin tedavilerinin başarılı olması için esastır.

Bir hasta kapıdan içeri doğru adım attığında, ben ve terapi ekibim o kişinin muhteşem bir denge, mükemmel sağlık durumu ve hayata karşı yenilenmiş bir keyif içinde geri döneceğine dair açık bir niyet içindeyizdir. Tecrübelemimize dayanarak, hastanın tavrının azami derecede önemli olduğunu biliriz ancak terapistlerin ve doktorların tavrı da aynı derecede önemlidir. Tedavinin mümkün olmadığını düşünen doktor, tedavi hakkında konuşmaz, çare aramaz ve tedavi etmekte de büyük ihtimalle başarısız olur. Daha kötüsü, böyle doktorlar tedavinin mümkün olduğuna inanan hastaların zihnini zehirler ve hayatlarının sonuna kadar bağımlı ya da alkolik olmaya mahkum olduklarını kabullenmelerine neden olurlar.

Bu inanç, mümkün olabilecek büyük kazanımları balatalayan ve kendi kendini engelleyen davranış biçimleriyle sonuçlanır. Bu tip zehirlenme ancak biri sinirlenip bu düşüncenin saçma olduğunu söyler, inanmayı reddeder ve terapistin haksız olduğunu ispatlamak için yola koyulursa faydalı olabilir.

Tüm tedavi umutlarından yoksun olsanız bile, herhangi bir hastalıktan kurtulmak için elinizden gelen son çabayı gösterir miydiniz? Buna inanmayan bir terapistten ne kalitede bir tedavi beklentiniz olurdu? Eğer “bir kere alkolik ya da bağımlı oldunuz mu, hep öyle kalırsınız” inancına abone olmuş ve rehabilitasyona girmiş birçok insandan biri olduğunuzu söyleyen psikolog, psikiyatrist, uyuşturucu ya da alkol danışmanları etrafınızı sarmış olsa, vücudunuz ve zihniniz buna nasıl tepki verirdi?

Derhal umuttan yoksun kalırdınız. Bu çok üzücü çünkü tedavi için umut, eskisi gibi olmak için umut, zorlayıcı durumlardan uzak bir hayat için umut tamamıyla iyileşmek için en güçlü teşviktir.

Yanlış yönlendirilmiş doktorları, tedavinin mümkün olduğunu düşünen doktor ve terapistlerle karşılaştırın. Tedavinin mümkün olduğunu düşünen doktorlar tedaviler hakkında konuşacak, araştırma yapacak ve büyük ihtimalle de bir tedavide başarıya ulaşacaklardır. Daha da önemlisi, hastalarına tedavinin mümkün olduğu inancını aşılayacak ve onların bir gün tamamen iyileşmiş olacaklarına inanmalarını sağlayacaklardır. Bu inanç kişiyi güçlendiren bir davranışla sonuçlanmasının yanında, iyileşme için ortamı hazırlar. Ekibimizdeki her terapist, her bir hastamız için tamamıyla iyileşme hedefi benimsemiştir ve benim inancıma göre bu yüksek başarı oranlarımızda kilit rol oynar.

Bağımlılık ile ilgili verdiğim önceki örnek, hayatınızın tüm alanlarına uygulanabilir. Eğer etrafınız hedeflerinize inanmayan, hayata karşı olan olumlu tutumunuzu desteklemeyen ve sizi devamlı alaşağı etmeye çalışan insanlarla doluysa, başarılı ve mutlu olacağınız fikrine sıkı sıkıya bağlı olmanız sizin için aşırı derecede zor olacaktır.

Hayat çemberinize girmesine izin verdiğiniz kişiler hayat kalitenizi değiştirecektir. Buda'nın öğretilerinde dediği gibi, "Ahmaklarla yürüyen, uzun bir yol acı çeker. Ahmakların arkadaşlığı... her zaman acı verir; bilgenin arkadaşlığı her zaman zevk verir."

6

.....

*Eurende
Doğru
Olan
Nedir?*





Şeylerin doğasına itaat edin;



böylelikle özgürce ve
rahatça ilerlersiniz.



SENG-TS'AN

6 | Evrende Doğru Olan Nedir?

KADİM BİLGELER mutluluk dolu bir hayatın nasıl yaşanacağını GÖRMEK İÇİN DOĞAYI GÖZLEMLEDİLER. Doğayla tek parça halinde ve uyum içinde olmanın iç huzurun anahtarı olduğunu düşünüyorlardı. Doğayı ve Evren yasalarını anlamak esas doğanızı anlamanıza ve mutluluk hedefinize ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Bu bölümde, Evrende doğru olana bağlı kalarak nasıl yeni bir kişisel felsefe inşa edebileceğinizi öğreneceksiniz. Felsefenin işe yarayacak olmasının sebebi Evrendir. Yaratığımız felsefe doğrultusunda hareket etmek mutluluğa yol açacaktır. Her zaman işe yarar, hiçbir istisnası yoktur.

Gelecek, sanki nasıl kontrol edeceğinizi bilmediğiniz ateşli atların sürdüğü bir faytonda gidiyormuşsunuz gibi bilinemez, belirlenemez, korkulu ve umutsuz görünebilir. O atların faytonu devirip sizi düşürüp düşürmeyeceğini, bir tepeye çakılıp çakılmayacaklarını, kaybolup kaybolmayacaklarını ya da sizi gitmeniz gereken yere götürüp götürmeyeceklerini bilmiyorsunuz.

Onları nasıl kontrol edeceğinizi, yönlendireceğinizi ya da nasıl durduracağınızı bilmemek sizi korkutabilir. Fakat

bir kere onları nasıl dizginleyeceğinizi öğrendiğinizde, atlar yönlendirmelerinizi dinleyecek ve sizi istediğiniz yere götürecekler. Rahat ve güvende hissedeceksiniz çünkü yolculuğunuzun kontrolü sizin elinizde olacak. İşte, kişisel felsefeniz Evrenin doğruları üzerine kurulu olduğunda yaşam böyle bir hal alacaktır; arzu ettiğiniz durumları yaratmak için ne tür eylemlerde bulunmanız gerektiğini bileceksiniz ve hayal kırıklığına uğramayacaksınız.

Daha öncesinde doğa yasalarının farkına varmamışsanız, endişelenmeyin. Doğa yasalarıyla uyum içinde olan bir felsefeyi hayatınıza dahil ettiniz mi, hayat size hayret içinde kahkahalar attıracak kadar neşe getirecek. Hayatınız boyunca geri vitese takılmış bir araba kullanıyormuşsunuz da, birden bire ileriye doğru ve çok daha hızlı gidebilen viteslerin de olduğunu fark etmiş gibi hissedeceksiniz.

Evrenin nasıl işlediğini kavramak için, onun temel doğasını anlamak şarttır. Evren ile uyum içinde yaşamamanın sırlarını aramış Doğu bilgeleri yıldızlar, dağlar, okyanuslar, boşlukta yuvarlanan galaksiler ve var olan her şey gibi insanın da Evrenin ayrılmaz bir parçası olduğunu fark etmişler. Ellerimizin bizim bir parçamız olması gibi biz de Evrenin bir parçasıyız; tıpkı ellerimizle dokunduğumuz her şeyin farkında olmamız gibi Evren de bizim tecrübe ettiğimiz her şeyin farkında, çünkü biz onun bir ayrılmaz bir parçasıyız.

Her şey aynı enerji havuzundan yaratılmıştır ve olma biçimlerindeki farklılık dışında aslında olan aynıdır. Bu

durumu milyarlarca farklı şekilde dondurulmuş suyla karıştıracaklardır; her ne kadar şekiller farklı görünse de aslında hepsi sudan ibarettir.

Ayrılık bir illüzyondur.

19. Yüzyıl Hintli ruhani lideri Swami Vivekananda, Jnana-Yoga isimli kitabında şöyle ortaya koymuştur: “Sadece bir hayat var, bir dünya, bir varoluş. Her şey, Bir şeydir... Deniz ile dalga arasında kim bir fark bulabilir ki?” Her ne kadar “tüm Evren yek bir varoluş” olsa da der Vivekananda, “isimler ve biçimler çeşitli farklılıklar yaratır.” Benzer şekilde, Budist metni Barda Thodol (Daha çok Tibet’in Yaşam ve Ölüm Kitabı diye bilinir) ayrılık illüzyonunu zihnimizin yarattığını ve dolayısıyla illüzyondan yine zihnin kurtulabileceğini bize öğretir: “Ayrılık hakikat değildir... Tüm ikiliklerden arınmış bir zihin durumu özgürlüğü getirir. Hep ama hep, kendi zihninizin içine bakın.”

2.500 yıl önce yaşamış Çin filozofu Lao Tzu, kadim klasiği Tao Te Ching’de hakikati şöyle ifade etmiş: “Varoluş tanımlaması kelimelerin gücünün ötesindedir... Bir adamın yaşamın nüvesinin serinkanlılıkla farkına varmasıyla, yüzeysel olarak ama tutkuyla ele almasındaki ‘yüzey’ ve ‘nüve’ arasında bir fark yoktur; görünümü ifade etmek için farklı kelimeler kullanılmıştır. Eğer bir tanım gerekiyorsa, merak iki durumu da tanımlayacaktır: Meraktan meraka varoluş başlar.”

Esas tabiatın ötesini görmek aydınlanmanın penceresidir.

—HAKUUN YASUTANI ROSHI

Biz doğmadan önce dünyamız, yani Dünya gezegeni mevcuttu. Üzerindekileri ve bizim de parçası olduğumuz içindeki her şeyi yöneten yasalar, doğa yasaları da mevcuttu. Bu yasalar, biz doğmadan evvel tamamıyla işliyordu; yaşamımız boyunca ve ölümümüzden çok sonra dahi işleyecek.

Bir sistem içine doğduğunuz zaman, sistem yasaları kendini belli eder. Eğer bir ağacın üzerinde yürüyebileceğimizi düşünür ve bunu denersek kısa süre içinde bunun mümkün olmadığını görürüz. Eğer kuşlar gibi uçabileceğimizi sanır ve yüksek bir yerden atlarsak, imkansız olduğunu hemen anlarız. İnsanlara zorbalık ederek arkadaş edinebileceğimizi düşünürsek, işe yaramadığını çabucak fark ederiz. Ya bizim zorba tavrımızın sevilmememize neden olduğunu anlarız ya da böyle davranan birinin sevilmediğini görürüz. Eğer biri için iyi bir şey yaparsak, takdir görür ve bu yolla arkadaşlar ediniriz.

Evren yasaları insan yapımı yasalar gibi değildir, bozulmaz. Bu bizim için talihli bir durumdur çünkü yasalara itimat ettiğimizde hayal kırıklığına uğramayız. Daha önce tartıştığımız üzere, yasalardan biri etki ve tepki yasasıdır: “Her eylem tepki doğurur ve tepki eylemle uyum içindedir” Göle

taş atın, su dalgalanır; taş ne kadar büyükse dalgalar da o derece büyük olur. Palamut ekerseniz, palamut ağacınız olur; söğüt ağacınız değil. Fazla yerseniz şişmanlarsınız. Kötü biriyseniz az arkadaşınız olacaktır. Kendinize doğru düzgün bakmazsanız, hastalanırsınız. En nihayetinde, deneyimlediğiniz sonuçlar sayesinde gerçek kendini size belli edecektir.

Eğer çoğunlukla mutsuzsanız, sizi mutlu edeceğini sandığınız fakat sizi mutlu etmeyen düşüncelere bağlanmışsınız ya da hayatınızda sizi mutsuz eden bir durum var demektir. Durum, sürekli mutsuz olma alışkanlığıdır. Bu doğrudur. Bazılarımız uzun süreler mutsuz oluruz, mutsuzluk alışkanlık haline gelmiştir ve sadece nadir bazı anlarda mutluluk yaşarız; bu doğal bir durumdur. Etki ve tepki yasasına dayanarak, mutluluğun gerçek sebebini keşfederseniz bu sebebi mutlak bir kesinlikle kullanarak mutlu olabilirsiniz. Aynı derecede önemli bir başka nokta da, eğer mutsuzluğun sebebini keşfedebilirsiniz, o hale düşmenizi engelleyecek yolları da öğrenmiş olursunuz.

Kısacası, eğer kişisel felsefeniz Evren yasaları ile uyum içinde değilse, mutlu olma çabalarınız başarıya nasıl ulaşabilir ki? Komik bir örnekle açıklamak gerekirse, eğer baş ağrısından kurtulmak için başınıza mütemadiyen çekiçle vurmanız gerektiğine inansaydınız, kısa sürede inançlarınızın Evrenin çalışma biçimiyle alakası olmadığını anlardınız.

İnancınız, Evren yasaları ile uyum içinde olmayan bir varsayıma dayandığı için, sadece çabalarınız boşa çıkmakla kalmaz aynı zamanda sorunu gidermek yerine daha da karmaşık hale getirecek fazladan yaralanmaya yol açardınız. Yanlış yöntemle başarmaya çalıştığınız hedefteki kaybınız gibi, yanlış yolda giderseniz mutluluğa erişmekte de başarısız olursunuz.

Evrende neyin hakikat olduğuna dayalı kişisel felsefe hayatın karşınıza çıkardığı her durum ile başa çıkmanızı sağlayacaktır.

Bu sizi pahalıya mal olacak hatalardan, sayısız saatler süren bedbahtlıktan ve gereksiz acı çekmekten koruyacaktır. Haftalarca, aylarca hatta yıllarca acı çektiğiniz olayların aslında başınıza gelebilecek en iyi şey olduğunu görmenize yardım edecektir.

Lanet mi, lütuf mu?

Bilge kişi her şeyi uyum içinde bir bütünlüğe dönüştürür. Karışıklığa ve karanlığa aldırış etmeden tevazuu ve kibri birbirine eşitler.

—CHUANG TZU

Hayatta karşınıza çıkan her olay, acı verici bir tecrübe bile size sadece iki seçim bırakır: ya olana lanet eder ve

“kaza” olarak nitelersiniz ya da “iyi talih” dersiniz. Bize mutluluk getirebilecek ve başkalarına da mutluluk getirmesini sağlamamıza yardım edecek sadece bir seçim şansımız olduğunu ve düpedüz “kötü olay” diye bir şeyin olmadığını öğrendim. Bunu bir gün derin bir hendeğin dibinde, çamur içinde yüz üstü yatarken kavramıştım.

Oğlum Pax ile birlikte peyzaj projemiz için taş toplamaya çıkmıştık. Malibu’da kanyonun birine doğru giderken, bir hendeğin kenarında yirmi, yirmi beş santimetre kadar çıkıntı yapmış ilginç bir kaya parçası gördüm. Kamyondan inip baktığımda taşın elli santimetre büyüklüğünde, yaklaşık beş metre derinliğindeki hendeğin kenarına gömülü bir parça olduğunu fark ettim. Taşa tutunarak hendeğin içine doğru yöneldim ve hendeğin taştan duvarında ayağımı basabileceğim bir yer bularak taşın altına girip yukarı doğru itmeye çalıştım. Pamuk tabanlı yumuşak tai chi ayakkabısı giyiyordum ve sabah çiği yüzünden toprak hala nemliydi.

Taş elli kilodan ağırcaydı ama yerinden sökmeyi becerebildim. Sonra kaldırıp, denge noktasına ulaşabilecek şekilde iterken; tam yola doğru çıkarmak üzereydim ki ayağımın kaymasıyla, hendeğin içine doğru çekildim. Bir süre dik vaziyette kalakaldım; kollarım gergin, kendimi hendeğin duvarına baskı uygulayarak destekliyordum. Bilmediğim şey ise, taşın yola doğru devrilmediği, üçgen biçimi yüzünden havada kenarda asılı kaldığı ve kısa süre sonra hendeğe doğru hızla düşmeye başladığıydı.

Üçgen taşın düz kısmı başıma çarptı. Yere öyle bir hızla düştüm ki sol elimde iki kemik kırılmış, dizlerim olağanüstü düşme gücünün etkisiyle ezilmişti. Omurgam zedelediği ve geçici felce uğradığım için çamurun içinde nefes alamaz ve hareket edemez bir halde yatıyordum.

Bu hikayeyi bitirmeden evvel, zamanda biraz geriye gidip hikayemin sizin için anlamlı olmasını ve Evren gerçekleri üzerine kurulmuş bir felsefe ile neyi kastettiğimi anlamanızı sağlayacağım.

Ergenlik çağında ve yirmili yaşların başında herhangi bir ahlak anlayışına sahip değildim. Annem Bea, 1900 yılında New York'ta fakir bir Alman ailenin çocuğu olarak doğmuştu. On beş yaşındayken tecavüze uğramış ve hamile bırakılmıştı. Ona tecavüz eden yaşlı adamla zorla evlendirildikten sonra hayatı cehenneme dönmüştü. Annem, ona yaptıklarından ötürü adamdan nefret ediyordu; adam da annem kendini savunabilmek için son derece şefkatsiz ve müsamaha göstermez bir hal aldığından annemden nefret eder olmuştu.

Annem, evliliklerinin ilk iki yılında gömlekler üzerine düğmeler dikerek birkaç kuruş kazanmaya çalışıyordu. Üç yıl sonra, babamı boşamıştı ama boşanmayı takiben çok daha sert bir karaktere bürünmüş, bir suçluya dönüşmüştü. Birkaç yıl içinde, New Jersey'de bir araba hırsızlığı çetesinin başındaydı, hatta New York'ta onun için çalışan bir dolu üçkâğıtçı zanaatkar vardı. Yasaklama emri geldiğindeyse içki kaçakçılığına başlamış, yerel kulüpler daimi müşterisi olmuştu.

Sonra ben doğduğumda beni bildiği tek yöntemle, kendisi gibi biri olmam için yetiştirdi. Ona anne yerine adıyla seslenmem konusunda her zaman ısrar etmişti. Yaklaşık üç, üç buçuk yaşlarındayken öğrettiği ilk kural “Hiçbir zaman doğruyu söyleme” oldu. Onun mottosu şuydu “İyi bir yalan yetecekken, asla doğruyu söyleme”. Ben de yalan söyledim, dolandırdım ve çaldım. Yaptıklarım sonucunda epeyce methiyeler düzüyordu. Dört yaşımdayken marketten çalmayı öğretti. En sevdiği oyunlardan biriydi. Ayrıca bana kimseye, özellikle kadınlara güvenilmeyeceğini ve otoriteye saygı duyulmaması gerektiğini öğretti. Kurallar söz konusu olduğunda “altın kural” dışında hiçbir kuralın varlığını kabul etmezdi. Altın kural şuydu: “Altını olan, kuralları koyar”. Daha ileri yaşlarımda da iş ilişkilerim üçkağıda dayalıydı.

Şans eseri, doyumsuz bir okuyucuydum ve okuduğum yüzlerce kitapta farklı yaşam biçimlerini gördüm. Yirmi beş yaşına geldiğimde okuduğum kitaplar sayesinde Bea'nın, o tüm kalbimle sevdiğim harikulade kadının beni yüz seksen derece yanlış yöne doğru programladığını fark etmeye başlamıştım. Beni ve çevremdeki herkesi kusursuz bir biçimde mutsuzluğa sürükleyen bir yolda ilerliyordum. İlkini bunu görmem zor oldu, çünkü annem o kadar güçlüydü ki neredeyse siyasi bir güce dönüşmüştü. Bunun yanında, Bea eğlenceyi seven ve kusurlara karşı hoşgörülü biriydi. Her ne kadar başarıımı hilekârlıkla kazanmış olsam da, ben de başarılı olmuştum.

Böylece yolumu değiştirmeye koyuldum. Bea'nin yanında yaşayarak olmayacağını anladım ve 1965 senesinde eşyalarımı toplayıp Kaliforniya'ya yerleştim. Bu hayatımın belirleyici bir dönüm noktası oldu. İlk olarak sadece doğruyu söylemeye ahdettim. İkinci ahtım bir daha asla kimseden istifade etmemekti. O noktaya kadar hayatımın tamamını yalan söyleyerek, hiçbir ahlak anlayışına sahip olmadan geçirdiğim için yeni girdiğim yolda bir ahlak sistemi kurmam gerekiyordu ve başlangıçta bu hiç kolay olmadı.

Yıllar geçtikçe biraz ilerleme kaydettim. Eğer birine yalan söylersem, ona gidip doğruyu söylemeye kendimi zorluyordum. New Jersey'e geri dönüp, hatalı davrandığımı, aldattığımı herkesle aramı düzeltmek için elimden geleni yaptım. Bu kısmı oldukça zordu, ama kendimi bir şekilde incittiğimi anımsadığım herkesi görmeye devam etmek için zorladım.

Mükemmelden mükemmele

Bir hepsinin içinde, hepsi birin içinde

Sadece bu anlaşılrsa,

Mükemmel olmadığınızı bilmek sizi endişelendirmez!

—SENG TS'AN

Otuz üç yaşlarımdayken, I Ching adında kadim Çin bilgelik kitabına denk geldim. Çin'de bundan beş bin yıl önce, M.Ö. 3000'de yazı geldiğinde yazılmış ilk şey I Ching'miş.

Ondan evvel, bin yıllar boyunca ağızdan ağıza dolaşmış. I Ching, dünyanın bilinen en eski bilgeliği olabilir. Onca yıl boyunca ayakta kalmış olmasının sebebi insanların I Ching'e verdiği değerdir. Sadece bilgelik kitabı olduğu için değil, aynı zamanda içinde epeyce Evrensel yasa bulundurduğu için bu kitabı incelemiştim. I Ching çok evvel yazılmış olduğundan, dilin büyük kısmı ve içindeki manalar benim için zor anlaşılır nitelikteydi; ifadelerin ne anlama geldiğini öğrenmek için can atıyordum. Evrenin bazı sırlarının içinde saklı olduğuna emindim.

Yıllar içinde, etki ve tepki gibi Evrensel yasaları kavrayışında olgunluğa eriştim ve söylediklerimle yaptıklarımı çok daha fazla tartar oldum. Karakterin, geleceğe oklar fırlattığımız yay olduğunu öğrendim. O yıllar boyunca saatlerimi I Ching'i inceleyerek geçiriyordum, bugün hala birkaç dakikamı I Ching'e ayırıyorum.

Evrensel yasaların her şeyi yönettiğini kavramıştım. Bunu anladıktan sonra, yaşadığımız dünyanın büyük kısmını algılayabilir ve anlayabilir olmuştum. Mesela, tüm Evren yasalarının Evrenin bekası için olduğunu öğrendim.

Peki bunun doğru olduğunu nasıl bileceğiz? Çünkü Evren devam etmekte. Astronomlar ve bilim adamları Evrenin on sekiz milyar yıldır şu anki halinde olduğunu söylüyor. Eğer devamsızlığı gözetken bir yasa bile olmuş olsaydı, şu ana kadar Evreni çoktan dönüştürürdü. Bu dönüşüm gerçekleşmediğine göre, tüm yasaların Evrenin bekası için olduğuna inanmayı emniyetli buluyorum.

Evren, var olmaya devam etmek için zamanın herhangi bir anında sadece mümkün olan en iyi hadiselerle, kusursuz olaylara müsaade eder. Diğer türlü olsaydı, tehlike içinde olurdu çünkü bir kusurlu olay ikinciye, ikincisi üçüncüye sebep olur, sonunda yıkıma doğru ilerlerdi. Kusurlu olayların bir tanesi bile Evren yasalarının hoşgörüsüyle karşılanmıyor. Evrenimiz milyarlarca yıl sürdüğünden, oluşumunun kusursuzluğu ile alakalı ufacık bir şüphe olamaz. Her an kusursuz olmaya devam ediyor ve birinci kusurlu olayın bile olmasına müsaade etmiyor. Mükemmelden, mükemmele ve oradan yine mükemmele doğru ilerliyor.

Bu durum enerjiyi muhafaza etmenin Evrensel yasası ile alakalıdır: *“Hiçbir şey kaybolamaz ve yok edilemez; sadece değiştirilebilir”*. Biz de bunun içindeyiz. Evrenin bir parçası olarak var olmaya devam edeceğiz. Muhtemelen başka bir biçimde, başka bir vaziyette olacağız ama var olmaya devam edeceğiz.

Fiziksel bedenlerimizi terk etme vaktimiz geldiğinde, söz gelimi kişiliklerimizden ve ruhlarımızdan vazgeçer ya da vazgeçmeyiz. Muhtemeldir ki sadece bir biçimde Evrenin bütünlüğü içine karışacağız. Aslında Evrenin bütünlüğüne karışacağız demek çok da tutarlı olmuyor çünkü zaten hiçbir zaman o bütünlükten ayrı değiliz.

Kim bu gezegene bir daha gelmeyeceğimizi söyleyebilir ki? Belki de dünyada tekrar ortaya çıkacağız. Dünya gezegenine nasıl geldiğimizi unutabiliriz ama buraya gelmiş bulunduğumuza göre, dünyaya giden yolu bildiğimiz kesin.

Sahip olduğumuz bedende ya da başkaca biçimlerde, her durumda da sonların ihtişamlı olacağı şekilde varlığımızı sürdüreceğiz. Bir kimsenin sahip olabileceği en büyük şeref, Evrenin bir parçası olmaktır. Sahip olduğumuz farkındalık seviyesini algılayabilmek için seçilmiş olmak fevkalade, inancın da ötesinde bir hediyedir.

Evrenin devam edebilmek için inşa edildiği düşüncesini daha ileri taşırsak, herhangi bir anda kendinin azami faydası için çalışacağını söyleyebiliriz. Bütünselliğinin ayrılmaz bir parçası olduğumuzdan, aynı yasa bizim için de geçerli olacaktır.

Başımıza gelen her şey eksiksiz faydamız içindir.

Eğer bir hadise bizi üzer ya da bizden bir şey götürürse, Evren kendine herhangi bir kötülük gelmesine izin vermeyeceğinden ve 'kendisinin' bir parçası olduğumuz için durum faydamıza sonuçlanacaktır.

Evrensel yasaları inceleyerek, tüm Evrenin canlı ve farkında, yaşayan, nefes alan, bilinçli bir bütünlük; bütün bir bilinç olduğunu idrak ettim. Bu yüzden Evren kelimesinin baş harfini büyük harfle yazıyorum. Birçok insanın Allah, Tanrı, Yehova, Buda ya da binlerce başka isimle kastettiği uçsuz bucaksız enerji kaynağı olan bütünlüğün, sade bir şekilde, 'Evren' olduğunu düşünüyor ve öyle ifade ediyorum. On yıllar geçtikçe, her ne kadar bazen gündelik durumlarda inancım üzerinde baskı hissetmiş olsam da hayatımı felsefemle devam ettirdim ve her olayda yararlandım.

Bundan nasıl bir iyilik çıkabilir?

Değişimden bir anlam çıkarabilmek için, değişimle birlikte yüzmek, hareket etmek, değişime katılmak ve onunla dans etmek gerekir.

—ALAN WATTS

Şimdi kaya parçasının bana çarparak hendeğin dibine düşürdüğü andaki zihin durumunu bildiğinize göre, tekrar soruyorum: Sizce çamurun içinde felç olmuş, nefes alamaz bir halde yatarken aklımdan ne geçiyordu? Sanıyorum aklımdan geçenlerden kuşkulanmamanız için fazlasıyla ipucu verdim. O esnada düşündüğüm şey şuydu: “Bundan nasıl bir iyilik çıkabilir?”

Pax taşın tepenin kenarından hendeğe doğru gözden kaybolduğunu görmüştü. Koşup aşağı baktı ve beni çamurun içinde yüzüstü yatarken gördü. Kayarak aşağı indi, beni sırtüstü çevirdi ve iyi olup olmadığımı sordu. Konuşabiliyordum çünkü felç boynumdan aşağısını etkilemişti. Ona iyi olup olmadığımı bilmediğimi söyledim.

Orada yatarken vücudumun her tarafında karıncalanma hissediyordum, sanki uzun süre üstüne yatınca kolunuz uyuşur ya da dirseğinizi veya ayak bileğinizin kenarındaki siniri bir yere vurunca uyuşma olur ya, onun gibi işte. Omurgamdaki basınç azalmaya başlamıştı ve yavaşça hareket edebiliyordum. Elimi başıma götürüp yarayı kontrol etmek istemiyordum çünkü eğer kafamda açılan deliğe

elim değerse lmme yol açmaktan korkuyordum. Taş kafama düştüğünde sanki biri kafamda beyzbol sopası kır-mış gibi ses çıkmıştı. Birinin böyle büyük bir darbe alıp da yaşıyabileceğini sanmıyorum.

Bir hafta sonra, yatakta toparlanmaya çalışırken, I Ching'in bir kopyasını okuyordum. Birden bire, daha önce beni afallatan metin parçaları anlam kazanmıştı. Bir şekilde, kafama inen o darbe daha önce muğlak görünen ifadeleri idrak etmemi sağlamıştı. O gün bugündür, ince mahlasım Wu Wei ile yazdığım, "I Ching: Cevaplar Kitabı" da dahil olmak üzere I Ching ile alakalı on kitap yazdım. Bütün bu kitaplar kafama çarpan kaya parçası sonucunda yazılmıştır.

Kafama düşen taşın yüce bir müdahale ya da hiçbir özelliği olmayan bir kaza olup olmadığını sonsuza kadar tartışabiliriz ama bana sağladığı fayda hesaplanabilir gibi değil. O güne kadar hayatımdaki temel araştırmam kadim Çin kitabında saklanmış bilginin derinliğini anlamakken, aniden anlayabilir hale gelmiştim! Böylesine bir hediye için birçok kez kafamdan darbe almaya razı olurum.

Çünkü felsefemin temelinde başımıza gelen her şeyin bizim faydamıza olduğu inancı yatıyor. Ayrıca kötü talih, olaylar karşısında acı çekme, kendini kurban gibi hissetme olgularının da beyhude olduğu bilgisi aklımdın bir kenarda duruyor. Bu kazadan fayda sağlayabilmemin tek sebebi olaylara bakışımdır. Ne o dakika, ne sonrasında, ne de şimdi kaza denen şeyin tamamıyla ve eksiksiz biçimde

benim faydama olduđundan başka bir řey dűřűnmedim.

Eđer bu olayı olumlu bir ıřıkla gűrmeseydim, bűtűn kűtűcűl sonuęları tarar ve bu řekilde kendime sorun ıkartırdım. Olanların gerginlięi beni hasta edebilir ve boynumla ilgili daha fazla komplikasyon oluřmasına sebep olabilirdi. Depresif bir hale bűrűnebilir, kűtű talihimi lanetleyebilirdim. Fakat bűyle olmadı. Garip bir řekilde, bugűne kadar hiç boyun aęrısı çekmedim, herhangi bir hareket sıkıntısı yařamadım; hatta bunca yıl sonra bile bu olay hakkında yazarak hikayenin kazanımlarını heba etmemeye uęrařıyorum.

7

*Değişime
Uyum
Sağlamak*



Her ne olursa olsun akışına bırakın,
zihninizi özgür kılın:

Yaptığınız her şeyi kabullenerek
merkezde kalın.

Nihai olan budur.

CHUANG TZU

7 | Değişime Uyum Sağlamak

KESİNTİSİZ DEĞİŞİM FELSEFESİ kadim bilgelerin Evren idrakinin ayrılmaz parçasıydı.

I Ching'in (kelime anlamı "Değişimlerin Kitabı") değişim tanımını daimi bir durumdan söz ettiği için güvenebilirsiniz. Doğanın tamamı sürekli değişim ve büyüme halindedir. I Ching geleneğinin bir parçası olan mutluluk ile alakalı bir başka bilgelik ise şöyledir:

Bir durum kişi ancak ona uyum gösterebilirse faydalıdır.

Size, değişen olaylara uyum göstererek ve olumlu bir ışıkla bakarak nasıl artı sonuç elde edebileceğinizin bir örneğini vereceğim. Yirmi beş yıl evvel, yepyeni bir araba almıştım ve evimin yanındaki ara sokağa park ediyordum. Tam da eski bir Volkswagen otobüsün arabamın çamurluğunu kazıyarak geçtiğini görecektir zamanda evden çıkmıştım. Sürücü arabadan çıktı, şapkasını yere attı ve başını ellerinin arasına alarak öne eğdi. Açıkça görünüyordu ki bu zayıyatı ödeyecek parası yoktu ve neredeyse ağlayacaktı. Karısı da arabadaydı, oğlu arka koltukta ağlıyordu. Adam geldiğimi görünce

çılığına döndü. Arabaya doğru yürüyüp, adama baktım ve “Harika. Arabamın ihtiyacı olan şey tam da buydu” dedim. Söylediklerime inanamamıştı. Ona güzel bir gün geçirmesini, bu kaza ile alakalı hiçbir şey için endişelenmemesini, arabamda ufak bir sıyrığın olmasının benim için mühim olmadığını söyledim. Mutluluktan ağlamaya başladı ve bana sarıldı. Küçük bir dans gösterisi yaparak karısının yanına koştu, ona da sarıldı. Ailesini arabadan indirdi ve beni onlarla tanıştırdı. Şehre yeni geldiğini, marangoz olduğunu ve iş bulana kadar kalacak bir yer baktığını söyledi. Ona inşaat işinde olan bir arkadaşımın telefonunu verdim ve ertesi gün yanında çalışmaya başladı.

Üç hafta sonra, adam sıyrığı tamir ettirmem için gerekli iki yüz doları vermek üzere kapıma geldi. Parayı almadım. Sıyrığı sevdiğimi çünkü bana Evrenin ne muhteşem bir yer olduğunu hatırlattığını söyledim. Benim için adama arabamı çizmesinin mükemmel bir şey olduğunu söylediğimde ne kadar mutlu olduğunu görmek tüm hasara bedeldi. Bu olay, düşündüğümde beni hala mutlu eder.

Tamir ettirmedim. İnsanlar nasıl çizdirdiğimi sorduğunda “Evrenden bir hediye” diyorum. Bunun ne demek olduğunu sorduklarındaysa felsefemden bahsediyorum ve bu yolla birçok insanı, onları daha iyi hale getirecek yeni bir anlayışa yönlendirebilmişimdir. Konuştuğum insanlar birçok durumda başlarına gelen zahiren kötü olan olayları “çamurlukta çizik” olarak algılamaya başladıklarını söylediler.

Arabam çizildiğinde başka türlü bir tepki verdiğimi varsayın. Otobüs şoförüne yumruk attığımı ve ikimizi de hapse tı-kacak bir kavganın içine girdiğimizi düşünün. Hapishanede cinsel tacize uğradığımı ve başka bir kavgaya girdiğimi, birini ciddi derecede incittiğimi ve yirmi yıl hapse mahkum edildiğimi düşünün.

Tekrar söylüyorum, olaylar karşısında nasıl davranacağımıza dair hayat bize iki temel seçenek sunar. Olayları temelde “bizim için iyi” ya da “bizim için kötü” olarak değerlendirebiliriz. Olan sadece olmaktadır. Hayatımıza nasıl bir etkisi olacağı, olaylara nasıl tepki verdiğimiz ile alakalıdır. Etkiyi belirleyen olay değil, bizizdir.

Bakış açısında değişim

Her kim memnuniyetin, memnun olmakla mümkün olduğunu bir kez anlar, o kişi bir daha asla memnun olma halinin dışına çıkmaz.

—TAO TE CHING

Uzak Doğu’da bir deyiş, yokluğunda sıkıntı çekmeyeceğiniz şeyleri bilmeyi mutlulukla eş kılar. Mutlulukla alakalı bir başka Uzak Doğu deyişinde ise, mutluluk sahip olduk-larınızla yetinmektir. Tao Te Ching şöyle açıklar: “Sadeliği kucakla... Olduğun kişiyle ve sahip olduklarınla tatmin olursan kimse seni yağmalayamaz”.

Çoğu batılı insan bu tip bir düşünce biçimiyle davranmaz. Biz istediklerimizi fazlaca ister, istemediklerimizi ise hiç istemeyiz. Mutluluğumuzun ve mutsuzluğumuzun temel sebebi sahip olmak ya da olmamaktır. Yemek, giyinme ya da barınak gibi temel ihtiyaçlara yeterince sahip olmamak mutsuzluk üretebilir. Kötü sağlık durumu da mutsuzluğun bir sebebi olabilir. Karşılık görmeyen aşklar, tatile çıkamamak, güzel bir araba ve benzeri mülklerin sahibi olmamak, faturaları ödeyecek paranın olmaması, istediğimiz şeyleri yapamamak ya da vaktimizin yetmemesi gibi tatmin edilmeyen arzular mutsuzluğun başlıca sebepleridir.

Arzulanan şeylere sahip olmak sizi mutlu edebilir ancak edeceğine dair hiçbir garanti yoktur. Kaldı ki bahsettiğimiz şeylere sahip olan birçok insan mutsuzdur. Tanıdığınız insanları gözden geçirerseniz, istedikleri şeylere sahip olan ama neticesinde süregelen bir türlü mutluluğu yakalayamayan insanlar anımsarsınız. Peki mutluluğun esas kaynağı nedir? Cevap artık net olarak kendini gösteriyor:

Mutluluğun esas kaynağı içimizdedir.

Mutluluk hayatımızdaki durumlara verdiğimiz cevaptır. Bizler Evrenin içinde, Evrenin güçleriyiz. Düşünmeye, gerçekleştirmeye ve yaratmaya muktediriz. Ortaya çıkan olaylara karşı mutsuzluğumuz, geçmiş konumlandırmaların sonucudur. Mutluluk içinde tepki verirsiniz, mutlu olursunuz.

Seksenlerin ortalarında, hayatını değiştirmek isteyen insanlar için atölyeler düzenledim. Bu atölyeler bir kez daha bana mutluluğun nasıl da insanın içinden geldiğini ve sahip olunan güçlü kişisel felsefenin hayatta karşımıza ne çıkarsa çıksın bizi ayakta tutacağını göstermişti.

Atölyeler katılımcıların yaşam tarzlarını değiştirdi ve eskiden istidatlarını aştığını düşündükleri hedeflerini gerçekleştirmelerini sağlayarak olağanüstü derecede başarılı oldu. Seçtikleri alanlarda ilerlemeler kaydettiler, evlerini değiştiremeyenler taşındı, bazıları ev aldı, hayat boyunca taşıdıkları korkulardan kurtuldular, bağımlı oldukları aile ya da arkadaşlık ilişkilerinden sıyrıldılar, uzun zamandır peşinde koştukları işleri tamamladılar, kötü alışkanlıklardan uzak mutlu oldular, yaşama arzularını keşfettiler ve huzura kavuştular.

Onların başarısını izlerken güç veren bir kişisel felsefeye, çoban yıldızı gibi yol gösterici bir ışığa bağlanarak yaşamının, hepimizin başına sık sık gelen çaresizlik, yoksulluk, keder ya da umutsuzluk gibi durum ve duyguların yarattığı zor anlarda ne kadar elzem olduğunu gördüm.

Tatmin edici hayatlara izin verenlerin, moral bozukluklarını neşe veren duygulara ve zorlukların karşısında cesaret kisvesinden çok daha fazlası olan bir gülümsemeye dönüştürebilecek yaşam felsefeleri edindikleri aşıkardı.

Evren hakikatleri üzerine kurulu güçlü bir felsefenin zamanın zorlukları ve sınavları karşısında direnebilecek kadar kudretli ve mutluluk verici olduğunu anladım. Bundan başka,

zayıf bir felsefenin zayıf bir yaşam biçimi olduğunu idrak ettim. Atölyelerime katılanların bir türlü peşini bırakmayan başarısızlıklar zayıf ya da yanlış yönlendirilmiş felsefelerinin sonucuydu. Yeni bir dünya görüşüne uyum sağladıktan ve bunu hayata geçirdikten sonra hayatları inanılmaz biçimde iyiye doğru değişim gösterdi. Bakış açılarının değişmesiyle yaşadıkları durumlar da değişti. Bu durum, atölye katılımcıları için ne kadar geçerliyse, sizin için de o kadar geçerlidir:

Yol boyunca kendinize nasıl rehberlik ederseniz, hayatınızdaki olaylar rehberliğiniz doğrultusunda şekillenerek açığa çıkar.

Evrenin başka bir temel yasası: Etrafınızdaki dünyayı sadece siz belirlersiniz. Siz, hayatınıza açılan kapı gibisiniz.

Her daim sinirli olduğunuzu düşünün. Öfkeniz sizi ve etrafınızdaki herkesi etkileyecek. İnsanlar sizin yanınızda olmak istemeyecek. Öfke vücudunuzda asit oluşmasına sebep olacak ve bu asit sizi zaman içinde yok edecek. Düşüncelerinizi etkileyecek, soğukkanlılık içinde açık ve rasyonel karar almanızı engelleyecek. Hiç arkadaşınız olmayacak, eğer halihazırda varsa. Yemek yemekten, eğlenceli etkinliklerden hoşlanmayacak, ahenkten yoksun olacak, mutlu hissetmeyecek ve muhtemelen akşamları güzel bir uyku çekemeyeceksiniz. İş hayatınızda başarıyı zor elde edecek, belki de hiç elde edemeyeceksiniz. Başkaları için çalışıyorsanız, işinize sahip çıkmanız zor olacak. Bir Samurai düsturu şöyle

der: “Öfkeli adam savaşta olduğu gibi hayatta da kendine yenilecektir”.

Olayların hükmünden özgürleşme

Değişimin ortasında kusursuz dinginliği bulmak, Nirvana’ya erişmektir.

—SHUNRYU SUZUKI

Güçlü bir kişisel felsefe bizi hayatın felaketlerine karşı ayakta tutmakla kalmaz, gün boyunca düşündüğümüz ve yaptığımız her şeyde bize destek olur. İyimserlik ve umut kazandırır. Olayların hükmünden özgür kılar. Düzenlediğim atölyelerden, kapınızı çalan olaylardan bağımsız olmanızın ne kadar özgürleştirici olduğunu gösteren bir hikaye anlatacağım (Evvelce anlattığım araba hikayesine birazcık benziyor sadece farklı bir kıvraklığı var).

Doris bir kahve dükkanında garsondu. Atölyeye gelmesinin sebebi, oğlunun bir ay önce atölyeye katılmış olması ve tecrübelerinin Doris’i hayrete düşürmesiydi. Bir gün, atölyede üç hafta kadar bir süre geçirdikten sonra, park alanında on beş yirmi katılımcının yeni bir arabaya baktığını gördüm. Gülüşüyor ve heyecan içinde muhabbet ediyorlardı. İçeri girdiklerinde gülmelerinin ve heyecanlarının sebebini sordum.

Doris bir gün önce yeni bir araba almıştı. O sabah yaşadığı sitenin otoparkına indiğinde çamurluğunun ezik olduğunu gördü. Doris normalde olsa, böyle bir durum karşısında ağlayacağını, daha fazla kötü talihin karşısına çıkmaması için yatağına girip, yorganı üzerine çekerek tüm gün orada kalacağını söyledi.

Fakat, atölyede öğrendiklerini hatırladı ve arabaya yeni gözlerle baktı. Ezilmiş çamurluk artık gününü mahvedecek güçte değildi. Hayatının en güzel günlerinden birini geçirdiğini, çünkü artık hepimizin başına gelebilecek durumlardan; cüzdanınızın çalınması, saatinizi kaybetmeniz, kaçırdığınız bir uçak ya da otobüs gibi “olayların hükmünden” kurtulduğunu söyledi. Hatta belki çamurluğu tamir ettiremeyeceğini çünkü onun için çok büyük bir anlamı olduğunu ekledi. Özgürdü. Dışarıda ezilmiş çamurluğuna bakan ve tepkisini gören herkes Doris’in ve kendilerinin özgürlüğü içinde keyifleniyorlardı.

Travma ile başa çıkmak

Bir faaliyetin ortasında sakın durabiliyorsanız, bu doğanın esas halidir.. Zorlukların ortasında mutlu olabiliyorsanız, zihnin esas gizil gücünü görebilirsiniz.

—HUACHU DAOREN

Yaşamımız boyunca hepimiz acı çekmişizdir. Yalan söylenmiş, aldatılmış, dolandırılmış ve istismar edilmiş olabiliriz.

Birçoğumuz, belki de siz, dövölmüş, tecavüze uğramış, kötü muameleye maruz kalmış, istediğiniz dışında şeyler yapmaya zorlanmış ya da ebeveynleriniz, kardeşleriniz ve ya yabancılar tarafından cinsel tacize uğramış olabilirsiniz. Hepimizin kalpleri kırıldı, büyük maddi, ruhsal ve fiziksel kayıplarımız oldu. Sevdiklerimizi kaybetmenin yasını tuttuk, fiziksel ya da zihinsel özürlerle doğduk. Bu tip travma ve durumlarla ya da bunların benzerleriyle başa çıkma biçimimiz bugün, hatta herhangi bir gün mutluluk halimizi belirleyecektir.

Yirmi beş yaşında bir atlet olan Peter birkaç yıl evvel Passages Bağımlılık Tedavi Merkezi'ne geldi. Marihuana kullanıyordu. Peter, özellikle haftalık metafizik seanslarıma ilgi duyuyordu. Oturumların bilhassa felsefe ile alakalı kısmına bayılıyor ve içine işliyordu. İkimiz epey birebir seanslar da yaptık. Bu seanslarda Peter, bu kitapta öğrendiklerinizden farklı bir şey öğrenmedi. Otuz günün sonunda marihuana bağımlılığı bitmişti. Tedavi merkezini terk ettikten birkaç ay sonra, belinden aşağısını sakat bırakan ve onu tekerlekli sandalyeye mahkum eden bir kaza geçirdi.

Kazadan iki gün sonra, onu görmek için hastaneye gittim. Odaya girdiğimde gözleri parladı ve kısık bir sesle, "Biliyorum, bu başıma gelebilecek en iyi şeydi" dedi. Bugün Peter hala bu inançta ısrarlı. Birkaç ayda bir konuşuyoruz ve bana aydınlanmasının yükseldiği tepeleri anlatıyor. Eğer kaza olmasaydı bu kadar kısa bir sürede manevi gelişmesinin böylesine yol katedemeyecek olduğunu söylüyor.

Peter onunla tanışan herkes için esin kaynağı oluyor; zaman zaman Passages mezunları toplantılarına katılıyor, konuşmalar yapıyor. Evrensel yasalarla uyum içinde yaşamayı hayatımıza uyguladığımızda olumlu sonuçlanacağını anlamakla kalmadı; hayatına uyguladı. Tamil insanından şair ve bilge Valluvar şöyle der: “Eğer felakete gülerseniz, sizi alt edemez” der. “Talihsizlik bir sel taşkını gibi yükselebilir; fakat cüretkar düşünceler taşkına boyun eğdirir. Eğer ıstırap karşısında ıstırap çekmezseniz, ıstırapın kendi ıstırap çekecektir.”

Hastane odasından içeri girdiğimde Peter’ın “Bu başıma gelebilecek en iyi şeydi” demesi hakkında ne hissettiniz? Kendinize “Ya, tabii!” diyerek hiçbir şeyin gerçeklikten bu kadar uzak olamayacağını mı düşündünüz? Kişisel felsefeniz verdiğiniz tepki oranında, Peter’ı ayakta tutan ve tekerlekli sandalyesinde otururken huzurlu hissettiren felsefeden farklılık gösteriyor.

Bu demek oluyor ki siz talihsiz görünen tüm durumları talihsiz olarak kabul ediyorsunuz. Fakat aslında başınıza talihsiz olaylar gelmesinin asıl sebebi bu şekilde düşünmenizdir. Evrenin hakikatlerine dayalı güçlü bir felsefe sizi ve kötüye kullanılmış kişileri, kara talihten yakınanları, ömrü bunalım ve mutsuzluk içinde geçenleri kurban rolü oynamaktan kurtaracaktır. Güçlü bir felsefe güç durumlarda direnmenizi sağlayacaktır çünkü gizemin tecelli edeceğini ve mutlu, kusursuz bir sonun kendini göstereceğini biliyor olacaksınız.

Felç geçirseydiniz Peter'ın sahip olduğu keyfe sahip olabilir miydiniz? Hepimizin başına gelen müşkül, trajik, umutsuz durumlarda size sahip çıkacak bir kişisel felsefeniz yoksa, çok zor.

En kötü zamanlar, en iyi zamanlar

Her şeyin şöyle olduğunu bilin:

Bir serap, sisler içinde bir kale...

Hiçbir şey görüldüğü gibi değildir.

—BUDA

Eğer güçlü bir bakış açısı sağlayabilirsek, en zor zamanların sonunda bile iyi şeylerin olabileceğini birinci elden öğrendim. Bu sürecin oğlumla birlikte kendini açığa çıkarışını izledim. Pax on beş yaşındayken, zaman zaman bira içerdi sonra birayla birlikte marihuana kullanmaya başladı. Onu kullanmaktan alıkoymak için elimden geleni yapmama rağmen devam etti. O zamanlar görünüşte zararsız görünen bir davranışın aşırı uyuşturucu kullanımı ile sonlanabileceğinin farkında değildim. Bir gün Pax on sekiz yaşındayken okuldan eve döndüğünde ağlamaya başladı. Bana eroine bağımlı olduğunu söyledi.

Takip eden altı yıl boyunca, Pax'in uyuşturucu bağımlılığı ile mücadele ettim. Onu otuz günlük, altmış günlük ve doksan günlük programlara soktum. Hiçbir şey işe yaramıyordu. Kırktan fazla kere temiz kalıp, sonra tekrar başlamıştı. Tekrar

kullanmaya her başladığında “Neden?” diye soruyordum. Her seferinde de, uyuşturucunun onu aşırı iyi hissettirmesi dışında bir sebep gösteremiyordu. Baştan çıkarıcılığına karşı koyamayacak kadar güçsüz hissettiğini söylüyordu. İçimde devamlı olarak onu kaybetme korkusu vardı. Bir günden diğerine geçerken onu tekrar görüp göremeyeceğimi bilmiyordum.

Onu uyuşturucu ve alkol terapistlerine, psikologlara, psikiyatlara, bağımlılık uzmanlarına ve her tür danışmana götürdüm. Her birinin rehabilitasyon için farklı önerileri vardı; on iki adımlık programlar, çeşitli rehberlik hizmetleri gibi. Fakat uzmanların hiçbiri Pax’in aslında neden eroin kullandığını bulmaya çalışmıyordu. Hemen hemen hepsi eroine daha zor ulaşabileceği bir çevre yaratmaktan ve davranışı karşısında onu cezalandırmam gerektiğinden bahsediyordu. Biri ölümle yüz yüze gelmiş olsa bile, madde kullanımında cezalandırmanın bir işe yaradığını öğrendim.

Tipik bir örnek: Pax’in yıllar süren bağımlılık döneminde uyuşturucu çetesinden bir grup, uyuşturucu çaldığı gerekçesiyle Pax’i öldürmek için bir çölün ortasına sürüklemişti. Onu kendi mezarını kazmaya zorladılar. Bir şekilde Pax onu öldürmemeleri durumunda parayı bulabileceğine dair onları ikna etmeyi başarmıştı. Bu asap bozucu tecrübeden sonra bile Pax eroin kullanmaya devam etti. Ondan para isteyen uyuşturucu satıcısının yüzüne attığı tekmeden ötürü kırılmış iki çene kemiğini telle birbirine tutturmaları için hastaneye gitmek zorunda kalmıştı. Dişleri çeşitli yönlere

bakıyordu, zar zor konuşuyor ve yemeğini dişleri arasından süzerek yiyebiliyordu. Hastaneden perişan bir halde geldiğinde onu görmek için gereğinden fazla heyecanlanıyordum. Odasından içeri girdim, inanılmaz ama birbirine telle bağlanmış çenesi üzerinde yine eroin içiyordu.

Bir noktada, eroin kullanma döngüsünü kırmak için onu Kaliforniya kıyılarına bakan Big Sur Dağları'nda izole bir kulübeye götürdüm. Dokuz ay boyunca temizdi. Big Sur'ı terk ettiğimiz ilk hafta eroin ve kokain kullanmaya başladı.

Pax'in eroin kullanmasının bir sebebi olduğunu düşünüyordum. Sebebin ne olduğunu bilmiyordum ama bir sebep olduğuna inanıyordum. Bağımlı olmadan evvel, uyuşturucu kullanmadığı zamanlarda atletik yapılı, dışa dönük, mutlu ve ayın öğrencisi ödülünü alacak kadar da iyi bir öğrenciydi. Normal hayatına dönebilmek için eroini ve kokaini bırakmak istiyordu ama beceremiyordu. Ancak ben umudumu hiç yitirmedim. Onu bağımlılık yapan uyuşturuculara yönlendiren, altta yatan gerçek sebebi aramaya devam etmesi için teşvikimi hiç durdurmadım. Bir gün Pax sonunda bağımlılığının “nedenini” bulmuştu. O gün uyuşturucu kullandığı son gün oldu. O anda kendini bağımlılığından özgür kılabilmişti.

Bugün Pax her açıdan sağlıklı, mutlu, refah içinde, açık zihinli, tamamen iyileşmiş ve elde ettiği özgürlüğü başkalarının da elde edebilmesi için insanlara yardım ediyor. Passages te davi merkezini açmak Pax'in fikriydi. Bağımlılığından kurtulduğunda bana “Bak, nasıl yapılacağını biliyoruz, o halde yapalım” demişti.

Böylece oğlumla birlikte, her gün yan yana çalıştığımız Passages'in kurucu ortakları olduk. Onu görüyorum, onunla, başardığı ve başarmaya devam ettiği şeylerle gurur duyuyorum. Ölümün topraklarından, bazı zamanlarda kurtarılamayacağını düşündüren çok güçlü alkol ve uyuşturucu bağımlılığından geri kazanıldı. Sonunda onu kurtardık. Tüm övgümüz ona ve hepimizin bir parçası olduğu cömert, sevgi dolu Evrenedir.

Pax'in cehenneme bir gidip bir geldiği yolculuğunda bizim de alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı ve tedavi programlarıyla alakalı çok fazla şey öğrendik. Neyin kalıcı tedaviye dönüşebileceğini neyin dönüşmeyeceğini, hem Pax'in tecrübelerinde hem de tedavideki diğer kişilerin hayatlarında gözlemledik. Hiçbir şey işe yaramadığında Pax'in hayatını kurtaran holistik, kişiye özel bir program yarattık. Pax'in alkol ve uyuşturucu bağımlılığını tedavi etme sürecinde öğrendiklerimizle Passages'da insanların, onları bu duruma sürükleyen sebeplerin kökenlerini keşfetmelerine ve bağımlılıktan kurtulmalarına yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Bazıları için Pax'in yıllar süren bağımlılığı ve yaşadığı travmalar onarılamaz kayıplar olarak görünebilir. Fakat eğer Pax'e on yıllık bağımlılık sürecini; yediği dayakları, aşağılanmasını, rezil edilmesini, kaybettiği arkadaşlarını ve üniversite yıllarını, kaybettiği saygıyı ve boşa gitmiş zamanlarını sorarsanız size hayatının en berbat ve en muhteşem yıllar olduğunu söyleyecektir.

Bu on yılın onu hayatının işini yönlendirdiğini ve yaşamamış olsa hiçbir zaman Passages'ı yaratamayacağını ve bu süreçte binlerce insanın hayatını kurtarması için aslında Evrenin onu parlak bir geleceğe hazırladığını söyleyecektir. Şöyle diyecektir, daha önce dediğini duydum, "Eğer şu an başardığım şeye ulaşmamı sağlayacaksa aynı tecrübeyi tekrar yaşardım". En kötü zamanlardı; en iyi zamanlara yol açtı.

Üstelik, bu tecrübenin bir sonucu olarak *Alkolizm ve Bağımlılık Tedavisi: Tümünden İyileşmeye Holistik Bir Yaklaşım* isimli kitabı yazabildim. Kitapta Pax hikayesini detaylı biçimde anlatıyor ve bulduğumuz tedavi yönteminin kilit noktalarını paylaşıyorum. Kitapta dünyanın herhangi bir yerindeki insanların yaşadıkları yerdeki sağlık profesyonellerinin desteği ile kişisel, holistik bir tedaviyi birleştirebilecekleri Passages'da kullandığımız Pax'in de iyileşmesine sağlayan temel kuralların aynısını var. Mücadeleler ve denemeler sonucunda, şimdi başkalarına da umut ve dayanırlık verebiliyoruz.

8

.....

*Stres
Ve
Hayal
Gücünüz*



福

Kısıtlı görüşleri olanlar

korkulu ve tereddütlüdür.

Acele ettikçe daha da yavaş ilerlerler.

壽

SENG-TS'AN

8 | Stres Ve Hayal Gücünüz

MUTLULUKLA ARANIZDAKİ EN BÜYÜK ENGELLERDEN BİRİ DE STRESTİR. Stresten kastım, geçmiş, şimdi ya da gelecek ile ilgili sonuçların olumsuz olacağına dair düşünceleriniz neticesinde korku, anksiyete, sıkıntı, ıstırap, endişe, huzursuzluk ve evham duymanızdır. Başka hiçbir şey stres yaratmaz. Olaylar ve durumlar öyle gibi görünse de stresten bağımsızdır.

Stres, kendinizi olaylarla ya da durumlarla ilişkilendirme biçiminiz sonucunda ortaya çıkar.

Tanıdık geliyor mu? Gelmeli, çünkü aynı formül mutluluk için de geçerli. Ne stres ne de mutluluk cisimlerde, olaylarda, durumlarda var olmaz. Cisimler sadece cisimdir, olaylar safi olaydır, durumlarsa yalnızca durumdur. Bunlara vereceğiniz tepki tamamen size bağlıdır. Seçiminizi yapmak zorundasınız.

Kendinize kanıtlamak için, üzerinde olumsuz düşünerek stres yaptığınız hiçbir zaman gerçekleşmemiş ya da gerçekleşmiş ama sizin faydanıza olmuş olayları düşünün. Başından sizin yararınıza olacağını bilseydiniz, hayatınız çok daha keyifli olurdu. Tüm durumlara bu şekilde yaklaşabilirsiniz.

Özümsediğimiz olumsuz kodlanmadan dolayı stres hayatımızdan hiçbir zaman tam olarak gitmeyecek olsa da büyük kısmını bertaraf edebiliriz. Stresi bertaraf etmenin çetrefilli tarafı düşüncelerimizi denetleyerek verimsiz bir sonuçtansa mutlu son hayal etmektir.

Stresli bir durumun en nihayetinde sizin avantajınıza olacağı fikrine nasıl inanabilirsiniz? Kısa cevap ve 6. Bölüm'de etraflıca anlattığım gibi, biz Evreniz, Evrenin bir parçasıyız; Evren her durumda kendinin azami faydasını ister ve sadece olumlu sonuçlara izin verecektir.

Özellikle hayatınızda olup bitmekte olanlar düşünülürse, sizin için büyük bir atılım olduğunun farkındayım, ama bu atmanız gereken adım sizi stresten uzak tutarak, çoğunlukla mutlu zamanlar geçirmenizi sağlayacak. Bu inancın gerçekliğini ancak uygulamaya geçirdiğinizde algılayabilirsiniz. Bir süre deneyimleyip sonuçları gördüğünüzde doğru olduğunu anlayacaksınız. İşte o andan sonra o küçük gülümsemeyi sıklıkla takınacaksınız.

Beklentiler

Gördükleriniz ve duyduklarınız sizi şaşırtmasın... Her şeyi olduğu gibi kabul etmeye hazır olduğunuzda, onları eski dostlarınız gibi ağırlayacaksınız.

—SHUNRYU SUZUKI

Dünyanızı beklentilerinizle donatırsanız şimdiye gösterdiğiniz karşılıkla geleceği etkiniz altına alırsınız. Şimdi ya da gelecekte hayatınızdan stresi kaldırmak için felsefenize güvenin. Eğer bakış açınızın bir parçası olarak her olayın sizin faydanıza olacağına inanıyorsanız stres hiçbir zaman bu manzaranın içinde yer almayacaktır. Düzenlediğim atölyelerde haftalarımı insanları bu gerçeğe inandırmakla geçirdim ve sonunda inandıklarında stres büyük ölçüde gitmişti. Stresle hayatları mahvolmuş birçok insan bu gerçeğin aldıkları en güzel hediye olduğunu söylediler.

Hayal gücünüzü kontrol altında tutarsanız, korku ya da stres hissetmenizin imkanı yoktur. Bu bilgi sizi büyük oranda rahatlatmalı çünkü hayal gücünüz tamamıyla sizin kontrolünüz altındadır. Nasıl kötü bir sonucu hayal edebiliyorsanız, iyisini de kolayca edebilirsiniz. Size ne demek istediğimi anlatmak için bir örnek vereceğim.

Diyelim ki siz ve ben ipotekli bir evde oturuyoruz. Altı aydır evin kredi borçlarını ödeyemiyoruz, banka evi ipotek altına almış durumda ve satış bir sonraki ay gerçekleşecek. Satıştan sonra evi terk etmek zorunda kalacağız ve gidecek yerimiz yok. Geçmiş aylarda endişe, manevi ıstırap, yakınma ve keder içindeydik. Şu anda hissettiğimiz huzursuzluğun her bir parçası kötü bir netice kurgulamaktan kaynaklanıyor.

Bir yıl önce rahmetli olan Agatha teyzenin bize bir ev ve hayatımızın sonuna kadar rahatça yaşamamız için gerekli parayı bıraktığını ve bizim bunu bilmediğimizi varsayın. Agatha teyzenin bıraktığı mirastan haberdar olduğumuz

anda hayal gücümüz aniden bizim için muhteşem bir gelecek, şehirde kolay bir yaşam kurgulamaya başlar. Eli kulağında olan haczi hiç umursamaz oluruz. Dışarı çıkıp birkaç gün kutlama yaparız.

Sonra Agatha teyzenin avukatı bizi arayıp bir hata olduğunu söyler. Agatha teyze evi ve parayı bize değil, kız kardeşimize bırakmıştır. Başladığımız yere geri döner ve kötü bir sonuç tasavvur etmeye devam ederiz. Haciz yetmiyormuş gibi bir de Agatha teyzenin 'kaybettiğimiz' evi ve parası için yas tutarız.

Gidecek bir yerimiz olmadan sokağa atıldığımızda başımıza gelecek onca kötü şeyi düşünürüz. Sonra avukat tekrar arar. Agatha teyzeden nefret eden kız kardeşimiz, ona bıraktığı evi istememektedir. Tüm nakit para ile birlikte evi de bize vereceğini söylemektedir. Tekrar keyifli bir biçimde iyi sonuçlar hayal etmeye başlarız. İpotekli evden çıkıp, Agatha teyzenin bıraktığı eve taşınırız ve görürüz ki ev yaşanamaz halde olması bir tarafa çok da kötü bir muhitte.

Avukat tekrar arar ve vasiyetnamede bir hata olduğunu, nakit paranın yardım kuruluşlarına dağıtılacağını söyler. Tekrar çöküntüye uğrarız ve önümüzde bizi bekleyen korkunç zamanları düşünmeye koyuluruz. Ertesi gün bölgeyi düzenlemek isteyen imar planlamacısından bir teklif alırız. Bize ev için büyük miktarda para ödemek istemektedir. Aşırı bir sevinçle dolarız ve sorunlarımızın sonunda bittiğini düşünürüz...

Manzarayı anladınız. Kederimize ve neşemize ne sebep oluyor? Biz! Hayal gücümüzü kullanarak biz sebep oluyoruz. Açık denizde bir şişe mantarı gibi, olaylar bir öyle bir böyle değiştikçe biz de alçalıp yükseliyoruz. Bir dakika için, ilk andan itibaren her şeyin bizim için mükemmel şekilde sonuçlanacağını bilmiş olsaydık hayali örneğimizde nasıl hissedeceğimizi ve neler olacağını hayal edin.

İşte Evrenin doğrularına dayalı bir felsefe ile tam olarak böyle hissedeceksiniz ve içinde bulunduğunuz süreç her neyse, o an için mümkün görünmese de sizin faydanıza sonuçlanacağını bileceksiniz.

Size kötü görünmüş ve dönüp baktığınızda hala kötü görünen olaylar hatırlayabilirsiniz. Bu büyük ihtimalle olmuş olana hala “kötü” gözüyle bakmanızdan kaynaklanıyor. Tepkileriniz de olumsuz sonuçlanmasına sebep olmuştur. Yön değiştirmek için geç değil. Olmuş olanla ilgili düşünce biçiminizi değiştirirseniz sonuç da değişecektir.

Engeller

Serin sonbahar yağmuru

Fuji Dağı'nı ört ki daha güzel görünsün

—BASHO

Hayatımıza mutluluk getirecek güçlü ve sağlıklı bir felsefenin önemli bir kısmı engellere nasıl baktığımızdır. Engellerin hayatınızda olmasının sebeplerinden biri de sizi büyütme

ve daha güçlü kılmaktır. Bir zincirin ancak en zayıf halkası kadar güçlü olabileceğini söyleyen eski deyişi bilirsiniz. Siz de en büyük zayıflığınız kadar güçlü olabilirsiniz.

Bu prensiplerin doğada devamlı olarak işlediğini görebilirsiniz. Anne kuş, yavrusunu uçmayı öğrenmesi için yuvadan atar. Yemek bulma teşebbüsünde bulunmaları için onları beslemeyi keser. Yavru kaplanlar, oyuncu bir şekilde birbirlerine saldırırlar ki yaşları geldiğinde çiftleşmek için kavga etmeyi becerebilsinler. Hayvanlar dünyasında güçlü olan hayatta kalır. Geride kalan veya zayıf olanlar ya sürüden atılır ya da ölürlər. Sadece güçlü erkekler dişilerle çiftleşmeyi başarabilir.

Hayvan krallığında yaşam zordur; hayvanları son derece güçlü ve becerikli kılan da budur. Aslında bugün yaşayan herkes ve her şey, bunu atalarının hayatta kalmış olmasına borçludur. Bu yüzden, hayatta karşılaştığınız durumların bazen son derece acı verici, yıkıcı ve zor olmasının sebeplerinden biri de şudur:

Evren en zayıf noktanızdan vurur çünkü en çok güçlendirilmeye ihtiyaç olan yer orasıdır.

Aslına bakarsanız karşılaştığınız engeller sizi daha güçlü kılmak adına sevgi dolu Evren tarafından elden verilmektedir. Engellerden fayda sağlamak için, onlara sırtınızı dönmek ve vazgeçmektense yüzleşin ve üstesinden gelin.

Size bir örnek. Anksiyetenin en sık rastlanan sebeplerinden biri ya bir grup insan karşısında ya da yeni tanıştığımız insanlarla konuşmaktır. Bu anksiyete hayal gücümüzü kötü sonuçlar için kullanmamızdan kaynaklanır. İçlerinde ünlü aktörlerin de olduğu bazı insanlar sakinleştirici bağımlısıdır. Onlar için rol yapmak, topluluklar önünde konuşmak ve hatta büyük toplantılara katılmak ancak sakinleştirici sayesinde mümkün olabilmektedir. Doktor aksini söylemiyor olsa da aslında sakinleştiriciye ihtiyaçları yoktur. İhtiyaçları olan onlara kötü sonuçlar düşündüren iç zayıflıklarını güçlendirmeye çalışmaktır.

Büyük ihtimalle daha fazla topluluk önünde konuşma denemesi yaparak daha iyi ve daha güvenli olabileceklerdir. Fakat gerçek sebeplerle uğraşmak yerine, anksiyeteden kurtulmak için ilaca yöneliyorlar. İlaç kullanarak kendilerini çok güçlü konuşmacılar olmaktan mahrum bırakıyorlar.

Hayatınızdaki engellerle nasıl mücadele edersiniz? Öncelikle olmakta olan durum ya da olayın bir amacı olduğunu ve bu amacın sizin faydanıza olduğunu kabul edin. Durumlar problem gibi görünebilir, öyle hissedilebilir ama bu sadece düşünmesi mümkün bir bakış açısından ibarettir. Problemlerinize “üzerinde çalışılması gereken durumlar” olarak bakarsanız bambaşka bir boyut kazanırlar. Ben onlara “üzerinde çalışması gereken durumlar” diyorum çünkü engeller “çalışarak” güç ve anlayış kazanacağınız durumlardan başka bir şey değildir. Bunu becerebildikten sonra engel hayatınızdan çıkar gider.

Elbette hiçbir emeğiniz olmadan, problemler üzerinde çalışarak güç, bilgelik ve bilgi kazanmadan hafifleme hissi ve cevaplar size gelmeyecektir. Ayrıca unutmayın ki peşinde koştüğünüz hedefler, size öyle gelse de hayatınızın toplam ya da nihai hedefleri değildir.

Nihai hedef yolun kendisidir. Hedeflere ulaşmak ve cevap arayışı içinde olmak bu yaşam süreci için seçtiğiniz yolda size rehberlik etmektedir. Yolun kendisi hakikatin bulunduğu, kaderinizin kendini ortaya koyduğu ve mutluluğunuzun kaynağı olan yerdir.

Gelişme

Mucize gökyüzünde uçmaz ya da suda yürümez; dünyada yürür.

—ÇİN ATASÖZÜ

Dünya keşif ve deneyimin merkezidir. Burada olmanız tesadüf değildir. Bu yazıyı okuyor olmanız tesadüf değildir. Bu gezegende kendini kusursuzlaştırmaya çalışan tinsel bir canlısınız. Problemlerinizi, çektiğiniz ve çekeceğiniz acıların sebebi budur. Bu hayati bilgi parçasını keşfetmeden dünyayı terk etmek, Büyük Kanyon'u görmek için 3.000 kilometre yol yapıp bütün tatilinizi otel odasında geçirmeye benzer. Eğer varlığınızın sadece yaşam ve ölümden ibaret olduğuna, arasında geçen zamanın mücadeleden başka bir şey olmadığına inanırsanız, hayatınızı dopdolu, şaşılası ve aşkın kılacak büyüden yoksun olursunuz.

Daha önce söylediğim gibi aydınlanma yolundan, Evrenin ayrılmaz ve hayati bir parçacı olduğunuzu anlamaya giden yoldan tamamen ayrılma şansınız yok. Aydınlanma okyanus gibidir ve okyanusa giden yollarımız da nehirler gibidir.

Her nehir farklıdır ama sonunda okyanuslara akarlar. Her neyi, ne şekilde yapıyorsak yapalım, yaptığımız bize mutluluk, pişmanlık, kazanç ya da kayıp getirse de hepimiz aydınlanmaya giden bireysel yollarımızda yürüyoruz. Yanlış olduğunu düşündüğümüz bir icraatta da bulunsak, bilin ki hala aydınlanma yolumuzdayız.

Farkındalığımıza bağlı olarak bu yoldaki gelişmeniz hızlı ya da yavaş olacak. Bir çukurda sarhoş yatıyorsanız gelişmenizin yavaş olacağı bellidir. Eğer Evrenle olan bağınızı keşfetme arzusuyla kendini belli edecek şekilde, bilinçli biçimde aydınlanma arayışındaysanız, problem denen şeylere öğrenmek için bir fırsat gözüyle bakarsınız ve gelişmeniz de o takdirde hızlı olur. Sonuç olarak huzurun, başarının, bereketin, iyi talihin ve sağlıklı bir bedenin mükafatlarının keyfini çıkarırsınız.

9

.....

Geçmişi
İyileştirmek



Geçmiş nasıl iyileştirirsiniz? Sizi incitmiş olayların üzerine yeni bakış açınızla ışık tutabilirsiniz. Başınıza gelmiş olan her neyse sizin faydanıza sonuçlandığı ya da sonuçlanacağı fikrine açık olabilirsiniz.

Bereketli bir mutluluk için çocuk olduğunuz zamandaki hatıralarınıza geri dönerek bunları kullanmanız esastır. Sonra yavaş yavaş ilerleyerek tüm kilit tecrübeleri hatırlayıp, bunları tekrar yaşayarak tüm olayların yargılarını kalbinizle ve zihninizle doğru olarak yapmanız gerekir.

Bu başkalarına yaptığınız her şey için kendinizi affetmeniz, size yaptıkları şeyler için başkalarını affetmeniz, size fayda getirmediğini düşündüğünüz olayların hakkaniyetini teslim etmeniz ve dahası her olayın, sizin faydanıza sonuçlandığını ya da sonuçlanacağını kabul etmeniz demektir. Bu sizdeki bir zayıflığı güçlendirmek ve size ders vermek için bile olsa, artık umutsuz ve acı çeken insanlarla aldığınız dersi paylaşabilirsiniz. Bu tip olaylara karşı ortaya koyacağınız yeni anlayışınızın ışığında acı ve pişmanlık duygularınızı, kabulleniş, huzur ve mutluluğa dönüştürebilirsiniz.

Hafızanızı maksatlı olarak yeni bilgilerle donatmak hayatınızda geçmiş olaylarla ilgili farklı hissetmenizi sağlayacaktır. Böylece geçmiş düşündüğünüzde acı çekmektense, mutlu hissedebileceksiniz. Bunu bir kere başardınız mı, bu hatıralar aklınıza ne zaman gelse olmuş olanın tamamıyla yararınıza olduğunu kendinize hatırlatmak için yeni felsefenizi devreye sokun. Belirli bir anda gerçekleşenin, sizin

ya da bir başkasının başına gelebilecek muhtemelen en iyi şey olduğunu ve kötü hissetmemeniz gerektiğini kendinize hatırlatın. Bunu becermek zordur, korkunç bir sebat gerektirir fakat bir kez denediğinizde etkilerinin devasa olduğunu göreceksiniz.

Eğer geçmişi bir kenara bırakmaya ve özgürce uçmak için engelleri aşmaya gönüllüyseniz mutlu olabilirsiniz. Tüm o “şeyleri” bir kenara bırakmak çok iyi olacaktır. Sizi bir daha huzursuz edemeyecek sorunlar dağından bir daha geri dönmemesine uzaklaşmak gibidir. Kendinizi bunu yaparken hayal edebiliyor musunuz? Sizi bir daha asla huzursuz edemeyecek sorunlar dağını geride bıraktığınızı? Bu aşırı yüklü bavul gemiden denize fırlatıldığında, hafif yaz rüzgarında tüy gibi yükselecek, sonsuz şimdi’nizde mutlu olabileceksiniz.

Şimdi

Şimdi olağanüstü bir andır.

—THICH NHAT HANH

Bilgeler geçmişi iyileştirmenin ve mutlu bir hayat yaşamının bir başka anahtarının “şimdi”yi yaşamak olduğunu vurgularlar. I Ching şöyle der: “Üstün insan fani olanı (geçmekte olan) sonsuzluk içinde görür ve anlar.”

Biz sonsuz bir geleceğin önümüzde uzandığı ve geriye doğru sonsuz bir geçmişin uzayıp gittiğini hayal ederiz. Biz

varolduğumuz anın, “şimdi” dediğimiz, geleceği geçmişten ayıran ince bir çizgi olduğuna inanırız. Hakikatte, doğru olan tam tersidir. Olan, olmuş olan ve olacak olan sonsuz bir “şimdi”dir. Tüm zamanlar, şimdi değil midir? Bilge kişinin gerçek idraki şöyledir:

Şimdi diye adlandırdığımız ve içinde yaşadığımız an var olan tek şeydir.

Zen’in bizi teşvik ettiği üzere, şimdide yaşadığımız zaman, farkındalığımızı ve konsantrasyonumuzu şu anda tuttuğumuzda kontrolden çıkmış hayal gücümüzü dizginler, ne geçmişte ikamet ederiz, ne gelecekle ilgili kaygılanırız ne de olayları oldukları ve bittikleri şekliyle yargılarız. Daha önce de alıntı yaptığımız, yirminci yüzyılın tanınmış Asya felsefeleri yorumcusu Alan Watts şöyle der: “Zen basitçe... ‘şimdide’ ve ‘burada’ merkezileşme durumudur.”

Zen’in meditasyon üzerine yaptığı vurgu tam olarak budur; meditasyon olmakta olana odaklanarak bizi kendi merkezimizde tutma tekniğidir. Bu uygulama yaşamın kendini de aynı merkezileşme ve denge ile görme alışkanlığı edinmemizi; tepki göstermektense gözlemlememizi ve olayları kötü diye yargılamaya dürtüsüne direnmemizi sağlar. Budist lider Thich Nhat Hanh “Meditasyon yaşamdan kaçış değil, gerçek anlamda yaşamın içinde olmaya bir hazırlıktır” demiştir.

Alan Watts, anın merkezinde yaşama deneyimini, “her zaman merkezi pozisyonda ve şimdide kalmaya” teşvik edilen dövüş sanatlarına benzetir. Der ki, “Eğer bir şeyin belli bir açıdan geleceğini umuyorsanız, geldiğinde hazır olmak için pozisyon alırsınız. Beklediğinizden farklı bir açıdan gelirse enerjinizi toplayarak yeniden pozisyon almak için geç kalırsınız. O yüzden merkezde kalın. Böylece herhangi bir yöne doğru hareket etmeye hazır olursunuz.” Şimdide, merkezinizde yaşadığınız zaman diyor Alan Watts, “...sürekli endişelenmektense, bilinemez olanla çok daha iyi mücadele etme şansınız vardır.”

Faydasını görebilmek için meditasyonun uzun ve karmaşık olmasına gerek yoktur. Daha evvel yapmadıysanız günde beş dakika meditasyon yapmanızı öneririm. Sabah yeni uyandığınız dakikalar meditasyonla meşgul olmak için iyi zamanlardır ama size uygun gelen herhangi bir anda yapabilirsiniz. Omurganızın düz olduğu ve rahat oturabildiğiniz bir pozisyon seçin, gözlerinizi kapatın ve nefesinize konsantre olun.

Beş dakika boyunca nefes alıp verişinizi takip edin. Eğer bu beş dakika süresince nefes alıp vermekten başka bir düşünceye aklınız kayarsa, kendinizi nazikçe nefesine doğru yönlendirin. Aradığınız şey beş dakika süren sakince nefese yoğunlaşmadır. Nefes al, ver, al, ver, al, ver. Bu merkezileşme uygulamasını Zen ustası Pao-chih basitçe şöyle özetler: “Eğer zihin hiçbir vakit objeler tarafından canlandırılmıyorsa, yürüdüğünüz her yer aydınlanma yoludur.”

10

Eorenin
Dili



福

Yol, kendilerini Yol'a

adandı kışilere
gü cünü devreder.

TAO TE CHING

寿

10 | Evrenin Dili

EVRENİN CANLI, BİLİNÇLİ, BİLHASSA HER BİRİMİZİN FARKINDA ve yaşam tecrübenizi değiştirebilme gücüne sahip olduğuna inanmayı öğrenmeliyiz. Evren onunla ilişkinizi öylesine değiştirebilir ki kendinizi bu gezegende yaşadığınız sürece zevk alacağınız yepyeni bir hayatın içinde bulursunuz. Evren bizim farkımızda olmakla beraber, aynı zamanda bizimle iletişim halindedir. Biz de karşılığında kelimelerimizle, düşüncelerimizle ve davranışlarımızla onunla sürekli iletişim kurarız. Evren bize cevabını olaylar vesilesiyle verir.

Olaylar evrenin dilidir.

Bu olaylardan en aşıkani tesadüf dediğimizdir. Birini düşünürüz, telefon çalar ve düşündüğümüz kişi aramaktadır. Adresini kaybettiğimiz birini bulmaya çalışırız ve yolda bir arkadaşımıza rastlarız “Bil bakalım dün kimi gördüm?” der ve siz kimi gördüğünü ona sorarken, arkadaşınız adresini aradığınız kişinin adını söyler, ardından size onun adresini ve telefonunu verir.

Tanıdığım bir çift Hawai'nin az uzağında yaşıyordu. Yaşadıkları eve giden yol sadece dört tekerlekli araçların girebileceği bir yoldu. Ana yoldan evlerine gitmek iki saat alıyordu. Acilen dört tekerlekli bir karavana ihtiyaçları vardı. Bu tip bir karavana ne kadar ihtiyaçları olduğunu aralarında konuşuyorlardı fakat adada sadece bir tane dört tekerlekli karavan vardı ve satılık değildi. Satılık olsa bile alacak paraları yoktu. Sahip oldukları tek mülk Montana'ya mesafesi olan yaklaşık on bin dolar değerinde bir parça araziydi. Sohbetlerinden sonra hanımı, hayal ettikleri karavan beyaz olsa ve harika bir stereo ses sistemi olsa ne güzel olacağını fısıldadı.

İki hafta sonra tam da hayal ettikleri gibi beyaz bir karavan eve doğru yaklaştı. Şoför kaybolduğunu, kalmak amacıyla karavanını da alıp adaya geldiğini ama fikrini değiştirdiğini ve ayrılacağını söyledi. Arkadaşımın hanımı "Bu çok iyi, çünkü benim karavanımı kullanıyorsunuz" dedi. Ödeme olarak kadın Montana'daki araziyi aldı ve üzerine biraz nakit para ödedi. Ayrıca anlaşıldı ki karavanın özel bir stereo ses sistemi vardı.

Tesadüf?

Hayır. Evrenle olan iletişim. Bu Evrensel bir olaydı ve bize de her zaman olan bir şeydir. Bazı iletişim biçimleri diğerlerinden daha belirgin olsa da, Evrenle olan konuşma süreklilik arz eder. Çoğu zaman bu iletişimin farkında olmayız ve şans ya da kaderin cilvesi olarak değerlendiririz. Böyle düşünerek sahiden de fırsatları yaşam boyu kaçırmız. Böyle bir durumun farkına varınca sadece Evrenin varlığını onaylarsak, Evren zaten aşikar olan iletişimini güçlendirir. Ne hazine ama!

Evrenle bu tip bir iletişim kurmanın önemi abartılamaz. Evrenin canlı ve farkındalık sahibi olduğu bilgisinin yanında, iletişim kurduğu bilgisi hayatım boyunca biriktirdiğim azıcık bilginin en üstünde yer alıyor. Ciddi muhabbet etmenin mümkün olmadığını düşündüğünüz iki yaşında bir çocukla yürümek gibi bir şey. Mümkün olsaydı çocuğa, size yardımcı olmasını sağlayacak mühim bilgiler verirdiniz fakat sizi anlama yetersizliği yüzünden onunla bu şekilde konuşmuyorsunuz. Sonra birden bire kafasını kaldırıp, hayvanların düşünüp düşünemediğini soruyor. Yepyeni bir dünyanın kapıları açılıyor ve ikinizi de ödüllendirecek bir sohbete başlıyorsunuz.

Evrenle de durum böyledir: Evren onun ve dilinin (olaylar) farkında olduğunuzu anladığında iletişim hem kalite hem de miktar olarak artar. Muazzam yardım ve veri akışı sağlar. Evrenden gelecek küçücük bir yardım bile hayatınız için büyük önem taşır.

Bu tip iletişimi kabul ettiğinizi nasıl gösterirsiniz? Sadece küçük bir gülümsemeyle, başınızla onaylayarak, içinizden “teşekkür ederim” diyerek belli edebilirsiniz. Duygularını açık etmekten hoşlanan bir tipseniz bağırıp çağırıp sevinçten haykırabilirsiniz de. Kabullenişinizi uygulamaya döktüğünüzde, sonuçlar çok güçlü biçimde sizi memnun edecek ve Evrenle olan sıkı bağınızı her geçen gün daha çok hissedeceksiniz. Bu huzur, neşe ve büyük bir lütuftur.

Sır ve gülümseme

Hiçbir zaman “Yapamam” demeyin çünkü siz sınırsızsınız. Zaman ve mekan bile sizin doğanızla karşılaştırıldığında hiçbir şeydir. Her zaman, her şeyi yapabilirsiniz.

—SWAMI VIVEKANANDA

Bu kitabın 1. Bölümü’ndeki, “Mutlu ol” ifadesi, fırsatınız olduğunda mutlu olmayı seçmek demektir. Anlamsız bir mutluluk değildir, her ne olursa olsun sizin azami faydanıza sonuçlanacağı bilgisi ile edinilmiş düşünceli bir mutluluktur.

Çoğu zaman, belirli bir durum ya da olay için düşünmek ya da hissetmek istediğimiz tepkiyi değerlendirmeye vakit ayırmıyoruz. Bu seçimi yapmak emek gerektiriyor. Duraksamak, durum üzerine düşünüp taşınmak, hedefin mutlu olmak olduğunu hatırlamak, diğer seçenekleri değerlendirmek ve durum her ne olursa olsun mutlu olmayı seçmek ve her şeyin nihayetinde bizim faydamıza olacağını bilmek planlanmış zihinsel bir gayret gerektiriyor.

En zoru da, durum acı verici olduğunda, bizden bir şey götürdüğünde ya da bizim için bir felaket tehdidi oluşturduğunda bu gayreti gösterebilmek. Böyle zamanlarda, mutlu olmayı seçmek imkansız gibi görünebilir fakat birçok insan bunu yapmayı öğreniyor ve sorsanız size sonucun bütün çabalara değer olduğunu söyleyeceklerdir.

Yapabilirsiniz.

Mutlu olmayı seçmiş kişiler, sanki bir şey saklıyor gibi onları mutlu eden düşüncelerle, yüzlerinde küçük bir gülümsemeyle yürürler. Gülümseme sadece zihninizde de olabilir, ama oradadır. Her ne olursa olsun, sırrın varlığı o küçük gülümsemeyi yerinde tutar. Sanki yüz dolar kaybetmiş ama bankada birkaç milyon dolarınız olduğunu bilir gibi yürürsünüz. Yüz dolar kaybetmek, bankada hala birkaç milyonunuz olduğunda ehemmiyetsizdir. Böylesi bir kayıp mutluluğunuza gölge düşürmez. Aslında kaybın mutluluğunuza gölge düşürmüyor olması; artık böyle şeylerin sizi etkilemiyor olduğunun bilgisi bile mutlu olmanıza yeter.

Sırrı bir kere öğrendiğinizde, kendinizi hayattaki küçük şeylerden keyif alırken bulacaksınız: Bir serçeye, gün batımına, ağaçların yapraklarını titreten bir esintiye, birinin güzel saçlarına hayran hayran bakmak için duracaksınız. Yağmurdan, yürüyüşten, arkadaşınızla yaptığınız sohbetten ya da sadece boş boş oturmaktan eskisine nazaran daha çok keyif alacak, Evrenin ne kadar da muhteşem olduğunu düşüneceksiniz. Mutluluğunuza zarar veren, size etkisi olması mümkün olmayan uzak yerlerdeki çirkin hadiselerle, gazetelerdeki karanlık haberlere odaklanmayı bırakacaksınız; sırrınızla birlikte eskiden sizi üzen ehemmiyetsiz şeyleri dikkate almayacaksınız. Kötü bir şey olacağına, kaybedeceğinize, yeterince iyi olmadığınıza, güçlü olmadığınıza, zeki ya da kendiniz olmadığınıza dair doğru olmayan sürekli dırdırlanmalar kaybolup gidecek. Endişelerinizin yerini, *Evrenin bir parçası olarak Sizin, değerli bir mücevher gibi –ki öylesiniz, korunduğunuzun güveni alacak.*

Elbette ki burada öğrenmek için bulunuyorsunuz. Elbette alınması gereken dersler var. Elbette acılar ve kalp kırıkları var. Tabii ki kaçınılmaz felaketler gerçekleşecek. Fakat bunlara yeni gözlerle bakacaksınız. Taşa vurduğunuz ayağınız, kaybettiğiniz işiniz ya da cüzdanınız artık sizi öfkeli yapmayacak ve acı vermeyecek çünkü yardımsever ve şefkatli bir Evren tarafından gözetildiğinizi biliyor olacaksınız.

Talihsizliğin şekil değiştirmiş halini, hakikatin özünden görecek, bu olanların tamamıyla sizin iyiliğinize, azami faydanıza olduğunu bileceksiniz. İşte o zaman gerçek mutluluk gelecek, felekten günler çalacak, kahkahalar atacaksınız; zaman içinde dağılarak azalmayan hatta gittikçe daha tatmin edici biçimde büyüyen neşe dolu bir mutluluk gelecek.

Yüce Evrensel hakikatin farkına vardığınızda işte olacak bu: Başıma gelen her şey sadece mümkün olan azami ölçüde faydalanabileyim diye olmaktadır.

Evrenin yüce taahhüdü

Kendinizi görün.

—SHOITSU

Bu küçük kitabı okuduktan sonra edindiğiniz bilgi düşünseldir. Kullanmadıkça pek bir işe yaramaz. Unutmayın Zen yolu, yaptığınız her şeyi belirli bir zihin konsantrasyonu ve farkındalığı ile yapmak demektir.

Evrenin bu yüce taahhüdüne zihninizle konsantre olun, dikkatinizi odaklayın ve kendinize şöyle deyin:

“Başıma gelen her şey sadece mümkün olan azami ölçüde faydalanabileyim diye olmaktadır.”

Daha da özetlemek gerekirse:

“Bu benim iyiliğim içindir.”

Kendinize heyecan ve beklenti içinde “Bundan nasıl iyi bir şey çıkabilir?” sorusunun cevabına hayret etmeye izin verin. Ortaya çıkan olayları Evrenin vaatleri gibi ele alırsanız kendinizi daha evvel hayal ettiklerinizden mucizevi şekilde daha iyi ve fevkalade bir dünyada bulacak, mutluluk hedefinize ulaşmış olacaksınız.

En zor olanla başlamayın: Bebek ölümleri, sevdiğiniz birini trajik biçimde kaybetmeniz, Hitler ya da 9/11 olayları gibi. Daha küçük olaylarla başlayın. Ayak parmağınızı vurduğunuzda, “Ayak parmağımı vurduğum için teşekkür ederim. Orada rahatlatılması gereken bir akupunktur noktası vardı. Şimdi daha çok enerjim var!” Kafanızı çarparsanız, “Ah, kafamı vurdum! Dikkatimi toplamamı hatırlattığın için teşekkürler. Şimdide kalmalıyım”. Küçük şeyler üzerinde uygulayın, imkansız görünen zamanla kolay gelecek.

Bu vakti benimle geçirdiğiniz için teşekkür ederim. Müthiş çabanızı anlıyorum. Aydınlanma yolunda gösterdiğiniz sabrınıza saygı duyuyorum. Ruhunuzun yüceliği, savaşçı kalbiniz ve varoluşunuzdaki hakikat arayışınız için sizi başımı eğerek selamlıyorum.

Dilerim yüceliğe ulaşır, uzun ve mutlu bir hayat sürer, altı ejderin kanatlarında mutluluğun göklerine yükselirsiniz!

Notlar:

5. Bölüm | Bilinçli Mutluluk

Candace B. Pert, *The Molecules of Emotion: The Science 1. Behind Mind-Body Medicine* (New York: Touchstone, 1997),

24.

2. Ibid., 27. 3. Ibid., 24. 4. Ibid., 25.

G. Ganis, W. L. Thompson, and S. M. Kosslyn, "Brain Areas 5. Underlying Visual Mental Imagery and Visual Perception: An fMRI Study," *Cognitive Brain Research* 20, no. 2 (2004):

226–41.

Passages Bağımlılık Merkezi'nin programları ile ilgili detaylı bilgi için: *The Alcoholism and Addiction Cure: A Holistic Approach to Total Recovery* (Los Angeles: Power Press, 2007). Websitesi: www.power-press.com and www.passagesmalibu.com.

6. Bölüm | Evrende Doğru Olan Nedir?

1. *The Way of Life According to Lao Tzu*, çeviri Witter Bynner, bölüm 1.

Bölüm 9 | Geçmişi İyileştirmek

1. Alan Watts, *What Is Zen?*, in *Eastern Wisdom* (New York: MJF Books, 2000), 55.

2. Ibid., 53, 52.